# VANTAILLE VIDYASALA

Written by "Dr. G.V. PURNACHAND, B.A., M.S.,
Susrutha Nursing Home, Ajay Bhavan
Vidyadharapuram, VIJAYAWADA - 520 012
Phone : 423078



First Edition : 1996

Price : Rs. 45/-

Title Design :
L. RAMESH BABU

Publisher:
SREE MADHULATHA PUBLICATIONS
Arundelpet, VIJAYAWADA - 2
Ph : (R) 436936 (S) 434320 p.p.

Type Setting :
VIJAYA GRAPHICS
Arundelpet, Vijayawada-2
Phone : 431337

Printed at :
MASTER OFFSET PRINTERS
Vijayawada-2

# "కాదేదీ వైద్యానికనర్హం"

అధర్వణ వేదంలోని ఓ భాగమైన ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని ఆంధ్రదేశంలోని ఆబాల గోపాలం అతిసులువుగా అవగాహన చేసుకునేందుకు అనువుగా అనువదించి, మధించి, పండిత పామర జనరంజకంగా ఎన్నో అద్భుత వైద్యవిశేషాలను పలురూపాలలో అందించిన మా డా॥ జి.వి. ...... ఆయుర్వేద శాస్త్ర సారాన్ని అక్షర కుసుమాలుగా మార్చి తెలుగుజాతికి అలంకరించిన ఆరోగ్య మాల... ఈ "వంట ఇల్లే వైద్యశాల" !

ఎందరో అందించారు ప్రజలకు వైద్య విజ్ఞానాన్ని ! కానీ, చిరకాలం ప్రజల గుండెల్లో పదిలంగా నిలిచిపోయే రీతిలో అక్షరాలకు సొగసులు అద్ది ఆయుర్వేద శాస్త్ర విశేషాలను అతి సామాన్యుడు సైతం ఎంతో తేలిగ్గా అర్థం చేసుకొని, వాటిని తప్పనిసరిగా పాటింపచేసేలా శక్తివంతంగా రాసిన ఘనత డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్ గారికే దక్కుతుందనడంలో అణుమాత్రం సంశయంలేదు. ఆవగింజంత అతిశయోక్తి లేదు.

మధ్యతరగతి బడుగుజాతికి వైద్యం అనేది అందని ద్రాక్షగా మారిన ఈ రోజుల్లో పేదా ధనిక తారతమ్యంలేకుండా అందరికీ ఉపకరించే రీతిలో అందరూ అతితేలిగ్గా అనుసరించగల స్థాయిలో ఎన్నో వైద్యరహస్యాలను మీ వంటింటికే పరిమితం చేసి వంటింట గడప దాటకుండానే స్వయంగా అందరూ చేసుకోదగిన ఎన్నో చికిత్సల్ని అపురూపంగా ఏర్చికూర్చి ఈ అద్భుత వైద్యగ్రంథంలో అందించడం జరిగింది !

"కాదేదీ వైద్యానికనర్హం" అన్నట్లు ఆవాలు మొదలు అప్పడాల వరకూ మీ ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పెంచిపోషిస్తాయో వివరంగా చక్కని చిక్కని రచనా చమత్కృతితో అందించిన తీరు శ్లాఘనీయం !

డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ స్వయంగా కవి, రచయిత కావడంవలననే ఇంతటి వైద్య రహస్యాన్ని ఇంత సులువుగా సామాన్య మానవుడి గుండెలకు హత్తుకు పోయేలా చేయగలిగారు.

మనందర్నీ అనేక వ్యాధులు వేధించి బాధించకుండా ఉండేందుకు ఉపకరించే అద్భుత రక్షాకవచం..."వంటిల్లే వైద్యశాల"

ఈ వైద్య గ్రంథం మీకందించే వైద్య విజ్ఞానాన్ని పదిలంగా మీ గుండెల్లో పదికాలాలపాటు దాచుకోగల్గితే... చాలా వ్యాధుల్ని మీరు అతితేలికగా జయించగల్గుతారు. అనేకానేక వ్యాధులు మీ దరిచేరనీకుండా కాపాడే వైద్యరహస్యాలు ఈ గ్రంథంలో అపారం....ఇంక మీరు చేయవలసిందల్లా రచయిత విశేషకృషితో అందించిన ఈ ఆయుర్వేదామృతాన్ని సేవించి సద్వినియోగం చేసుకోవడమే !!

విజయవాడ

14.4.96

-వట్లూరి నారాయణరావు,
ఎడిటర్, 'వండర్‌వరల్డ్'

# అంకితం




సమాజ సేవే పరమావధిగా సాగుతున్న సర్వజన హితైషి
అఖిల భారత స్థాయిలో అగ్రగణ్యుడైన చర్మవ్యాధుల నిపుణుడు
చర్మవ్యాధుల నివారణలో మెళుకువల్ని నేర్పిన మా గురువు
లయన్స్ జిల్లా గవర్నర్ (1995-96)

**లయన్ డా॥ భేరి నరసింహారావు గార్కి**

కృతజ్ఞతలతో

**డా॥ జి. వి.**

# కోటి ఔషధాల పెట్టె కొబ్బరి చెట్టు

దేవుడికి నైవేద్యం పెట్టినా, దయ్యానికి దిష్టి తీసినా కొబ్బరికాయ ప్రాముఖ్యత కొబ్బరికాయదే!

చలవచేయటం, తక్షణం శక్తి నివ్వటం, శ్రమనూ అలసటనూ పోగొట్టటం, గుండెకూ మూత్రపిండాలకు నరాలకూ పేగులకూ శక్తిని కల్గించటం, గర్భాశయ దోషాలను పోగొట్టటం, లివర్ జబ్బుల్ని ముఖ్యంగా కామెర్లవ్యాధిని పోగొట్టటం... ఇలా అనేకానేక రకాలుగా మానవాళికి ఉపయోగపడ్తోంది "కొబ్బరి".

కొబ్బరిచెట్టులో పనికిరాని భాగం అంటూ ఏదీలేదు. కాబట్టి నిస్సందేహంగా ఇది కల్పవృక్షమే! "ఆధునిక కాలంలో ఆదాయాన్ని పెంచుకునే మార్గాలలో కొబ్బరి చెట్లు ముఖ్యమైనవి! ఇంటింటికీ ఒక కొబ్బరి చెట్టు" ఈ కాలపు నవీన నినాదం !!

## అమృతంలా ప్రాణం పోసే కొబ్బరినీళ్ళు

అత్యవసర పరిస్థితుల్లో, ప్రాణాపాయంగా వున్నప్పుడు ప్రకృతిసిద్ధంగా దొరికే అమృతజలం కొబ్బరినీళ్ళు, వాంతులు, విరేచనాలు, వడదెబ్బ, ఉపవాసాలు, జాగరణలు, అతిగా ప్రయాణాలు, అమితంగా ఉపన్యాసాలు చెప్పి అలిసిపోవడం... ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో 'శోష' వచ్చి మనిషి కుప్పకూలిపోతాడు. తక్షణం శక్తి కలగడానికి కొబ్బరినీళ్ళలో గ్లూకోజ్‌గానీ, పంచదారగానీ కలిపి త్రాగించండి ప్రాణాపాయ స్థితిలోంచి బయటపడతాడు రోగి. లేత కొబ్బరి నీళ్ళు వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి. పైత్యాన్ని పోగొడతాయి. ముదిరిన కొబ్బరి నీళ్ళు పడనివారికి జలుబు చేస్తాయి. దగ్గువస్తుంది. కానీ, మంచి శక్తినిస్తాయి.

## రక్తపోటు వ్యాధికి కొబ్బరి పువ్వు వైద్యం

మీ ఇంట్లో కొబ్బరి చెట్టుంటే, మీకు బీపీ వ్యాధి లేనట్టే లెక్క. నేలమీద రాలిపడే కొబ్బరి పువ్వుల్ని సేకరించుకొని, నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి అరచెంచాపొడి చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకోండి. వీలైతే తేనెతో గానీ, పంచదారతోగానీ, లేకపోతే నేరుగానే ఈ పొడిని తీసుకోవచ్చు. బీపి తీవ్రత తగ్గుతుంది. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. రక్తంతో కూడిన వాంతి తగ్గుతుంది. విరేచనాల వ్యాధిలో రక్తం పడటం తగ్గుతుంది. గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది చక్కగా పని చేస్తుంది.

## నెలసరి సరిగా రానివారికి కొబ్బరినీళ్ళు

సక్రమంగా నెలసరి రానివారికి, గర్భాశయంలో ఇతర దోషాలున్నవారికి, మైల అసలు కాకపోవటంగానీ అధికంగా అవటంగానీ జరుగుతున్నవారికి కొబ్బరినీళ్ళను 25 రోజులపాటు క్రమపద్ధతిలో రోజు ఇస్తే ఆయా దోషాలు నెమ్మదిస్తాయి.

## కామెర్ల వ్యాధిలో కొబ్బరిపాలు

లేత కొబ్బరిచిప్పని తురిమి మెత్తగా రుబ్బి రసం తీయండి. కొబ్బరిపాలు అంటే ఇవే! ఈ కొబ్బరిపాలలో మంచిగంధం చెక్కని అరగదీసి ఒక గ్లాసు పాలకు ఒక చెంచా మంచి గంధం మోతాదులో కలిపి త్రాగించండి. కామెర్లు తగ్గుతాయి.

మంచి గంధం కలపకపోతే కొబ్బరిపాలు పైత్యం చేస్తాయి. మంచిగంధం కలిపిన లేత కొబ్బరి పాలను త్రాగిస్తే ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. కడుపులో మంట, నొప్పి తగ్గుతుంది. మంచి వీర్యపుష్టినిస్తుంది. తక్షణం శక్తినిస్తుంది. అలసట తగ్గుతుంది వృద్ధులకు దీన్ని వాడిస్తే మూత్రపు బాధలు తగ్గి, మూత్రం పల్చగా జారీ అవుతుంది.

## గజ్జి, తామర, దురదలకు కొబ్బరి చిప్పలతో చిట్కా

బాగా ఎండిన కొబ్బరిచిప్పల్ని కుంపట్లో వేసి బాగా కాల్చి చమురు తీస్తారు. ఈ నూనెని గజ్జి, తామరవంటి అంటువ్యాధులు వచ్చినచోట చర్మంపైన రాస్తే ఆయా వ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి. తలకురాస్తే పేలుచచ్చి పడిపోతాయి. నేరుగా కొబ్బరినుంచి తీసిన నూనెని రాసుకుంటే చర్మం మృదువుగా, కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది.

## కొన్ని కొబ్బరి నూనెలు రాస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి - ఎందుకని ?

చాలామంది తలవెంట్రుకలు రాలిపోతున్నాయని బాధపడ్తుంటారు. వీరు తలకు ఏం రాస్తున్నారని అడిగితే రకరకాల బ్రాండ్ల కొబ్బరినూనెల్నిగానీ, గానుగల్లో కొన్న కొబ్బరినూనెని గానీ రాస్తున్నట్లు చెప్తారు. కల్తీమయంగా వున్న ఈ ఆధునిక యుగంలో మనం దేన్నీ నమ్మడానికి వీల్లేదు. తలవెంట్రుకలు రాలడానికి కారణాలు అనేకం వున్నాయి. వాటిలో మీరువాడ్తున్న బ్రాండ్ కొబ్బరినూనె మీకు పడకపోవడం కూడా ఒకటి ! చాలామంది విషయంలో ఇదే ముఖ్యకారణంగా వుంటుంది. ఇలాంటి వారు బ్రాండ్‌ని మార్చి వాడటం మంచిది. లేదా ఆయుర్వేదీయ పద్ధతిలో తయారైన భృంగామలక తైలంగానీ, బ్రాహ్మీతైలంగానీ, మందార తైలంగానీ, చందనాది తైలంగానీ వాడటం మంచిది. శాస్త్రీయ పద్ధతిలో తయారైన ఈ తైలాలు కొబ్బరినూనెతో గాక నువ్వులనూనెతో తయారైనవి ఎంచుకోవడం మంచిది !

## కొబ్బరి పీచుతో కడుపులో పాములకు మందు.

కొబ్బరికాయ పీచుతీసేప్పుడు సన్నని పొట్టు రాలుతుంది. దీన్ని జాగ్రత్తగా తీసుకుని, నేతిలో వేయించి, బెల్లం లేతపాకంపట్టి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి పూటకు రెండుమూడు మాత్రలు తీసుకోవాలి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు తినిపిస్తే కడుపులో పెరిగే బద్దె పురుగు (Tape Worm) తదితర పాములు నశిస్తాయి.

## కడుపులో మంటకు లేత కొబ్బరిపీచురసం

లేతకొబ్బరి బోండాం కొట్టించుకుని నీళ్ళు తాగేశాక, అందులో లేతకొబ్బరి తీసుకుని, కొబ్బరిడిప్పల్ని అవతల పారేస్తారుకదా? ఈసారి అలా పారేయకుండా, దాని లేత పీచుని దంచి రసంతీసి, తీపి కలిపి తాగించండి. కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.

## కొబ్బరి దూదితో రక్తస్రావం తగ్గుతుంది

లేతకొబ్బరి ఆకుల పువ్వులో ఆకుని అంటుకొని దూదిలాంటి మెత్తని పదార్థం వుంటుంది. దీన్ని గాయాల మీద అంటిస్తే వెంటనే రక్తస్రావం ఆగడమే కాకుండా గాయం త్వరగా మానుతుందని వస్తుగుణదీపిక చెపుతుంది. కొబ్బరినూనెలో సున్నం కలిపి కాలిన గాయాలపైన పల్చగా పట్టువేసి, ఒక గంట తర్వాత కడిగేస్తే పోటు తగ్గుతుంది.

## కొబ్బరి ఆకులతో గడ్డలు కరిగించవచ్చు

లేత కొబ్బరి ఆకుని కాటుకలా మెత్తగా నూరి దాంట్లో సైంధవ లవణాన్ని (ఇది పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది) కూడా మెత్తగా నూరి కలిపి చీముగడ్డలు, గోరుచుట్టు, గవదబిళ్ళలు, వృషణాలలోవాపు వంటి చోట కడితే వాపు కరుగుతుంది. గడ్డలు త్వరగా పక్వానికి వస్తాయి. నొప్పి తగ్గుతుంది. కొబ్బరి కోరుని వేడిచేసి కడితే చీము గడ్డల్లోనూ, ఇతర వాపుల్లోనూ నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి. పచ్చికొబ్బరి కోరులో పసుపుకలిపి కడితే గోరుచుట్టు పక్వానికి వస్తుంది. వృషణాలలో వాపు తగ్గుతుంది.

## దంత వ్యాధులకు కొబ్బరినూనెతో ఆయిల్ పుల్లింగ్

కొబ్బరినూనె స్వచ్ఛమైనదైతే, అది పైత్యవాతాల్ని హరిస్తుంది. దేహపుష్టిని కల్గిస్తుంది. ఈ నూనెని నోట్లో పోసుకొని కొద్దిసేపు రోజూ పుక్కిలిస్తే దంతరోగాలు, ఊపిరి తిత్తుల్లో రోగాలూ తగ్గుతాయని శాస్త్రం. ఇది మెదడుకు కూడా మేలుచేస్తుంది.

## కేశ వర్ధని కొబ్బరినూనె

స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె వెంట్రుకల కుదుళ్ళను గట్టిపరిచి, వెంట్రుకలు బలంగా, నల్లగా ఎదిగేలా చేస్తుంది. కళ్ళకు మెదడుకు చలవనిస్తుంది. వేడి శరీరం వున్నవారు ఈ నూనెతో మర్దన చేసుకుంటే చలవచేస్తుంది. ఎండు కొబ్బరితో కాకుండా పచ్చికొబ్బరితో నూనెని తీసి ఔషధంగా తీసుకుంటే, క్షయవ్యాధి వంటి వ్యాధుల్లో రోగి కృశించిపోతున్నప్పుడు బలాన్నిస్తుంది. అరచెంచా మోతాదులో మూడుపూటలా తీసుకోమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెపుతుంది.

## వీర్య వర్ధకం కొబ్బరి

ఆఖరుగా అసలు విషయం చెప్పాలి మరి ! లేత కొబ్బరి, ఎండుకొబ్బరికంటే మంచిది. ఇది దేహపుష్టిని కల్గించడమే కాకుండా వీర్యవర్ధకంగా పనిచేస్తుంది. స్త్రీ సంభోగం వలన కల్గిన ఆయాసాన్ని అలసటనీ పోగొడ్తుంది.

ఆగండి !.... అదే పనిగా కొబ్బరిని వాడితే మాత్రం పైత్యం చేస్తుంది. అజీర్తి, రక్తక్షీణత, దగ్గు, ఆయాసం, కడుపుబ్బరం వున్నవాళ్ళు కొబ్బరిని జాగ్రత్తగా, పరిమితంగా వాడాలి. ఎండుకొబ్బరి, పచ్చి కొబ్బరి కన్నా సౌమ్యంగా పనిచేస్తుంది. పచ్చి కొబ్బరి సరిపడని వారికి ఎండు కొబ్బరి సరిపడవచ్చు. ప్రయత్నించి చూడండి. హృదయ వ్యాధులకు ఇది మంచిది కూడా! ఏ కారణం చేతనైనా కొబ్బరి సరిపడకపోతే బియ్యం కడిగిన నీళ్ళుగానీ, బెల్లంగానీ, నిమ్మకాయ రసంగానీ, తీసుకొంటే దీనికి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

# రక్తవృద్ధికి, రక్తశుద్ధికి, శరీరశక్తికి అద్భుత ఔషధి "నిమ్మ"

జంబీర అనే గంభీరమైన పేరుతో వంటగదిలో ప్రత్యక్షమయ్యే నిమ్మకాయలు, నిజానికి మన ఆరోగ్యఛాయలు!!

**ఆయుర్వేద** ఔషధాలు తయారుచేసేప్పుడు విష పాషాణాలను శుద్ధిచేసి చక్కని ఔషధాలుగా రూపొందింప చేసేందుకు తోడ్పడే నిమ్మరసానికి మానవ శరీరాన్ని దోషరహితంచేసి శుద్ధి చేయగల శక్తి అపారంగా వుందనటం అతిశయోక్తి కాదు. మన శరీరానికి రోగాలు రాకుండా వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంపొందింపచేయగల సత్తావున్న 'వంటింటి నేస్తం.... 'నిమ్మ' అనడం సబబుగా వుంటుంది. నిమ్మ ప్రస్తావన తీసుకురాగానే మీకు నోట్లో నీళ్ళూరుతున్నాయి కదూ. మరి దాని విశేషాలు కూడా తెలుసుకుందాం లోపలికి రండి!

## కడుపులో దోషాలకు నిమ్మతో విరుపు

నిమ్మరసానికి ఆకలినీ జీర్ణశక్తినీ పెంపొందింప చేసే శక్తి వుంది. అన్నం సహించక పోవటం అనే లక్షణాన్ని పోగొట్టి అన్నహితవును కల్గిస్తుంది. దప్పిక ఎక్కువగా అయ్యే లక్షణాన్ని పోగొడుతుంది. నాలికపైన జిగురుగా వుండటం వలన నోటికి రుచి తెలియకుండా

పోతుంది. నిమ్మరసం తీసుకుంటూ వుంటే జిగురు పోయి రుచి కలుగుతుంది. నిమ్మరసం. తినే షోడాఉప్పు (సోడా బైకార్బ్) కలిపి తాగితే కడుపులో మంట, నొప్పి, పైత్యం, తలతిరుగుడు తగ్గుతాయి, వాంతి, వికారం కూడా తగ్గుతాయి. నిమ్మరసానికి ఎనిమిదిరెట్లు నీరు కలిపి పడుకోబోయే ముందు తాగితే మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. ఈ మలబద్ధకం ఒక్కదాన్ని సరిచేస్తే సమస్త వ్యాధుల్నీ అరికట్టినట్టే!

ఎక్కిళ్ళు అదే పనిగా వస్తున్నప్పుడు నిమ్మరసంలో సోడా బైకార్బ్ కలుపుకుని తాగితే నెమ్మదిస్తాయి. పంచదార కూడా కలుపుకోవచ్చు. అలసటను పోగొట్టి, శ్రమను, నీరసాన్ని నిస్సత్తువను తగ్గించి, చురుకు, ఉత్సాహాలను కల్గించడానికి నిమ్మరసం అప్పటికప్పుడు దొరికే చక్కటి ఔషధం నిమ్మరసంలో పంచదార, ఉప్పు కలుపుకొని తాగితే నిస్సత్తువ లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. వేడి చేయడం కూడా తగ్గుతుంది.చలవను కల్గిస్తుంది. దప్పికను తగ్గిస్తుంది. విషలక్షణాలను ఎదుర్కోవటంలోనూ, ఎలర్జీని ఎదుర్కోవటంలోనూ మంచి సహాయకారి నిమ్మ!! తేలు, కందిరీగలు, తేనెటీగలు ఇలాంటివి కుట్టినప్పుడు వీటి విషాలను విరుగుడుగానూ, ఆ విషం వలన కలిగే ఎలర్జీకి విరుగుడుగా కూడా నిమ్మరసం పనిచేస్తుంది. మత్తు పదార్థాలు, ఆల్కహాల్, నాటు సారాయి వంటివి అధికంగా తీసుకున్నప్పుడు నిమ్మరసాన్ని మజ్జిగలో కలిపి తగినంత ఉప్పు, తినే సోడా కలిపి తాగిస్తే మత్తు వదులుతుంది.

## రక్తవృద్ధి కోసం నిమ్మరసం

రక్తక్షీణతలో నిమ్మరసం అతి ముఖ్యమైన ఔషధం. రక్తక్షీణత తగ్గి రక్తం బాగా పుష్టిగా పట్టేందుకోసం ఇనుముకు సంబంధించిన ఔషధాలనిస్తారు. ఈ ఇనుము శరీరానికి బాగా వంటపట్టడానికి నిమ్మరసాన్ని తీసుకొంటే ఆ ఔషధం బాగా పనిచేస్తుంది. మీ వైద్యులు వ్రాసిన మందులు వేసుకొని నిమ్మరసం తాగండి అంతే!

## నిమ్మరసంతో ఎలర్జీని ఎదుర్కోండి

నిమ్మ రసం తాగితే జలుబు చేస్తుంది అని చాలా మంది నమ్మకం. కొందరి విషయంలో అది నిజం కూడా! కానీ, నిమ్మరసం తాగితే ఎలర్జీ తగ్గి జలుబు తగ్గే అవకాశాలు కూడా వున్నాయి, కాబట్టి, ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడేవారు, తమకు నిమ్మరసం సరిపడుతోందో లేదో పరీక్షించి చూసుకొని అది తాగితే జలుబు చేయటం అనే లక్షణం

లేకపోతే తప్పనిసరిగా నిమ్మరసాన్ని రోజూ తాగితే మంచిది. ఎలర్జీ తగ్గుతుంది. E.N.T. వ్యాధులన్నింటిలోనూ నిమ్మరసం మంచిదనే శాస్త్రం చెప్తుంది !!!

## తారల చర్మసౌందర్య రహస్యం నిమ్మరసమే !

చర్మ సౌందర్యాన్ని పెంపొందింపచేసే ఔషధాలలో నిమ్మరసం కూడా ఒకటి. నిమ్మరసంలోని 'సి' విటమిన్ సూర్యరశ్మికి చర్మం వడిలిపోకుండా SUN SCREENING AGENT లా (బాగా అర్థం అయ్యేలా చెప్పాలంటే గొడుగులా) పనిచేసి చర్మానికి మంచిరంగు వచ్చేలా సాయపడ్తుంది.

నల్లని చర్మాన్ని ఎర్రగా చేయడానికి నిమ్మరసం ఉపయోగపడ్తుంది కాబట్టి, బొల్లి వ్యాధిలో మాత్రం నిమ్మరసం గానీ, సి. విటమిన్ కల్గిన ఇతర పదార్థాలు గానీ తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే, తెల్ల చర్మాన్ని నల్లబరిచేందుకు చికిత్స చేస్తాం కదా! శరీరంలోని దుష్టపదార్థాలను వెళ్ళగొట్టి చర్మానికి మంచికాంతిని కల్గించడంలో నిమ్మ మంచి సహాయకారి. జుట్టును పట్టుకుచ్చులా మెత్తబరిచే శక్తి నిమ్మరసానికి, నిమ్మకాయలకూ వుంది. నిమ్మరసాన్ని తలకు బాగా పట్టించి, అరగంట తర్వాత స్నానం చేయండి. జుట్టు మెత్తగా పట్టుకుచ్చులా ఉంటుంది. చర్మానికి రాసుకొంటే చర్మం కాంతివంతంగా వుంటుంది. మృదువుగా తయారౌతుంది. ముఖానికి రాసుకొంటే జిడ్డు పోతుంది. గడ్డం గీసుకునేప్పుడు తెగిన చోటో మొటిమలున్నప్పుడు పుండుపడినచోటో నిమ్మరసం తగలనీకండి. మంటెత్తిపోతుంది. సున్నిపిండి తయారుచేసుకొనేటప్పుడు కొన్ని ఎండించిన నిమ్మకాయ డిప్పల్ని కూడా అందులో కలిపి మరాడిస్తే ఆ సున్నిపిండి చర్మానికి మంచి రంగునిస్తుంది.

శీతాకాలం పగుళ్ళు బారి, చర్మం ఎండినట్లుండే వారికి దద్దుర్లు, దురద వచ్చే వారికి ఈ సున్నిపిండి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

## కామెర్లకు నిమ్మరసం మంచిది

లివర్ వ్యాధులు, ముఖ్యంగా కామెర్ల వ్యాధిలో నిమ్మరసాన్ని చక్కగా తీసుకోవచ్చు. నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా ఫలాలను ఎంత ఎక్కువగా తీసుకొంటే ఈ వ్యాధిలో అంతమంచిది. **షుగర్ వ్యాధి వున్న వారికి కామెర్లు వస్తే వారు నిమ్మరసాన్ని తీసుకుంటే మంచిది !** మూత్రంలో వేడి, మంట, పచ్చదనం కూడా తగ్గుతాయి.

## జ్వరాలలో నిమ్మరసం తీసుకోండి

టైఫాయిడ్, మలేరియా, వైరస్ వలన కలిగే జ్వరాలు (అమ్మవారు, పొంగు, గవదబిళ్ళలు వగైరా) మొదలైన వ్యాధుల్లో నిమ్మరసాన్ని నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. గవదబిళ్ళల వ్యాధిలో లాలాజలం ఆగిపోయి నాలిక ఎండిపోయినట్లవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో నిమ్మరసం తీసుకుంటే త్వరగా లాలాజలం ఊరి రుచి తెలియటం ప్రారంభిస్తుంది. నిమ్మఉప్పుకు అద్ది, నాలికపైన రాసుకుంటే నోటిజిగురు, నోరు అసహ్యంగా వుండటం, తడి ఆరిపోవటం, దప్పిక తగ్గుతాయి.

## తలలో వేడి తగ్గేందుకు నిమ్మరసం

ఆముదంలో కొద్దికొద్దిగా నిమ్మరసం కలుపుతూ నూరి, పూర్తిగా కలిసి పోయాక, ఆ ఆముదాన్ని తలకు మర్దన చేస్తే తలలో వేడి తగ్గి, చలవని కల్గిస్తుంది. కళ్ళు మంటలు, తలనొప్పి, మూర్ఛలు. అపస్మారం, ఫిట్స్, తలతిరుగుడు వంటి వ్యాధులు తగ్గుతాయి, పళ్ళలోంచి నెత్తురు కార్తుంటే నిమ్మరసం తాగండి. పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడానికి అనేక కారణాలు వున్నాయి. సి. విటమిన్ తగ్గటం ఒక కారణం అయితే, ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో దొరికే టూత్ పేస్ట్‌లు కొన్ని సరిపడక పోవటం ఇంకొక కారణం. పేస్ట్ పడకపోయినా చిగుళ్ళలోంచినెత్తురు కారడం జరగవచ్చు. నిమ్మరసాన్ని తాగితే పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం, చిగుళ్ళు మెత్తపడటం, వాయటం తగ్గుతాయి.

## వడదెబ్బ తగలకుండా నిమ్మరసంతో పానీయం

ఎండాకాలం వచ్చిందంటే శోష వచ్చి పడిపోయే పరిస్థితులు చాలా మందికి వస్తుంటాయి. ఇంట్లోంచి బైటకు వెళ్ళేప్పుడు, బైటనుంచి ఇంట్లోకి వచ్చాక ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో ఒక నిమ్మకాయరసం తగినంత ఉప్పు, తినే షోడా ఉప్పు, పంచదార కలుపుకొని తాగితే వడదెబ్బ కొట్టకుండా వుంటుంది. వడదెబ్బ తగిలినా ఈ పానీయాన్ని తాగితే త్వరగా కోలుకుంటారు !

# గుండె జబ్బులకు విలువైన వైద్యం
# "వెల్లుల్లి"

ఏ వనౌషధి గుండె జబ్బులకు నిండు ఔషధంగా నిలబడుతుందో... ఏ మహామూలిక కుష్ఠుతో సహా చర్మ వ్యాధులన్నింటికీ ఆశాజనకమైన నివారణోపాయంగా వెలుగొందుతుందో.... ఏ గొప్ప ఔషధం పక్షవాతం లగాయితూ నరాల జబ్బులన్నింటికి సమాధానంగా విలసిల్లుతుందో... ఏ దివ్యద్రవ్యం విరిగిన ఎముకలతోసహా సమస్తమైన ఎముకల వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనగలిగే శక్తిగా నిలుస్తుందో ఆ మహా ఔషధికి మనుషులంతా నమస్కరించ వచ్చు కదూ.... అలా అందరికి నమస్కారయోగ్యమైన ఆ మహా ఔషధే... వెల్లుల్లి ! ఆశ్చర్యంగా వుందా.......???

కానీ, ఇన్ని పరమోత్తమ గుణాలున్నా, మానవాళి వెల్లుల్లిని మామూలుగా కూరలలో వాడుకునే సుగంధ ద్రవ్యంగా చిన్నచూపు చూస్తారు. దానికున్న వైద్య విలువల్ని పట్టించుకోరు. బహుశా, దాని రుచి, దాని వాసనలే దానికా చిన్న చూపుకి కారణం అవుతున్నాయి. అది దాని దురదృష్టం కాదు. వెల్లుల్లిని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోవడం మనిషి చేసుకున్న దురదృష్టమే!!

## వెల్లుల్లి కథలు

ఇంద్రుడి భార్య శచీదేవి ఎంతకాలానికీ గర్భం దాల్చలేదని, ఆమెచేత అమృతం త్రాగించబోయాడట ఇంద్రుడు. ఆమె సుకుమారి కావడంతో అమృతాన్ని కొద్దిగా తాగేసరికే

కళ్ళుతిరిగినట్లయి తూలిందట. ఆ తూలుడుకి ఆమె చేతిలో వున్న అమృతం నేల మీద చిందిందట. కొద్దిగానే అయినా, అమృతాన్ని తాగింది కాబట్టి శచీదేవి బహు సంతానవతి అయ్యింది. నేల మీద చిందిన ఆ అమృతం మాత్రం గొప్ప రసాయనంగా పెరిగింది. కానీ, ఈ రసాయనం పెరిగిన స్థలం దుష్టి చెందిందికావడాన దానికి కొద్దిగా దుర్వాసన వచ్చింది. కేవలం స్థానదోషం వలన ఈ అమృత రసాయనం దుర్గంధికం అయ్యింది. కాబట్టి, బ్రాహ్మణులు దాన్ని సేవించడం మానుకున్నారు. ఆ అద్భుత రసాయనమే భూమిమీద వెల్లుల్లి (లశునం) గా ప్రసిద్ధి చెందింది. ఇదీ ఓ వెల్లుల్లి కథ!

అమృతాన్ని రాహువు దొంగిలించి తాగేసినప్పుడు విష్ణువు వాడి గొంతుకని పట్టి పాడిచాడని, అప్పుడు ఆ అమృతం నేలమీద చింది వెల్లుల్లిగా పెరిగిందనీ మరో కథ. గరుత్మంతుడు దేవేంద్రుడి వద్దనుండి అమృతాన్ని తెచ్చేప్పుడు ఆ అమృతబిందువులు చింది భూమిమీద వెల్లుల్లి పుట్టిందని ఇంకో కథ. ఇలా అమృతానికీ లశునానికి ముడి పెట్టిన పురాణ కథలు మరికొన్ని ఉన్నాయి. మొత్తం మీద లశునం (వెల్లుల్లి) అమృతం వలన పుట్టిందనేది ఈ కథా రచయితలందరి అభిప్రాయం అయివుండాలి.

ఇది ప్రాచీన నాగరికతలన్నింటిలోనూ ప్రజలు ఎంతో ఇష్టంగా సేవించిన ద్రవ్యం. క్రీ.పూ. 4500 నాటి అతి ప్రాచీనమైన పిరమిడ్‌ను నిర్మించిన ఈజిప్ట్ ప్రభువు KHNOUM KHOUFOUF అనే ఆయన "ప్రజలంతా తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లితిని ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవా"లని డిక్రీ జారీచేశాడట !!

## మిమ్మల్ని సుకుమారులను చేసే వెల్లుల్లి

లశునం గురించి సుశ్రుతుడు, కాశ్యపుడు అందరికంటే ఎక్కువ వివరాలను అందించారు. కాశ్యపుడయితే, తన కాశ్యపసంహితలో "లశున కల్పం" అనే అధ్యాయాన్నే ప్రత్యేకంగా వ్రాశారు.

ఇది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, ఆయువును పెంచుతుందనీ, అగ్ని దీప్తిని కల్గించి ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని, ఆహారాన్ని వంటపట్టించే శక్తినీ కాపాడుతుందనీ, లైంగిక శక్తిని ద్విగుణం - బహుళంగా పెంపొందిస్తుందనీ అన్ని విధాలా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుందనీ, కాబట్టి అమృతంతో సమానమనీ కాశ్యపుడు ప్రకటించాడు.

నోటి దుర్గంధాన్ని పోగొట్టి సుగంధితం చేస్తుంది. రక్తాన్నీ, శుక్రాన్నీ, స్త్రీల ఋతురక్తాన్నీ, గర్భాశయాన్నీ శుద్ధి చేస్తుందని అన్ని వైద్యగ్రంథాలూ దీన్ని గురించి వ్రాశాయి.

మనిషిలో సౌకుమార్యాన్ని పెంచుతుందట ఇది. అంతే కాదు, లశునాన్ని సేవించడం వలన వచ్చిన లాభాలు ఏవీ నశించిపోకుండా స్థిరంగా వుంటాయని కూడా ఆయుర్వేద సంహితలు ప్రకటిస్తున్నాయి. లశునాన్ని వాడడం వలన పెరిగిన దంతాలు, మాంసం. గోళ్ళు, మీసాలు, వెంట్రుకలు, శరీరవర్ణం, తొలగిన దోషాలు, సమకూరిన బలం - ఇవన్నీ ఎప్పటికీ స్థిరంగా వుంటాయి. లశునాన్ని సేవిస్తే స్త్రీల స్తనాలు బిగువుగా వుంటాయి. అవి ఎంత కాలానికీ జారిపోవు- అని కాశ్యప సంహిత చెప్తోంది. లశునాన్ని ఒక నియమం ప్రకారం సేవించే స్త్రీ యొక్క రూపం, ఆమె కనే సంతానం, ఆమె బలం అన్నీ స్థిరంగా వుంటాయనీ, ఆమె నిత్య సౌభాగ్యవతిగా వర్ధిల్లుతుందని ఆశీర్వదించింది ఈ వైద్యగ్రంథం.

## వెల్లుల్లిని వాడి సంతానవంతులు కండి

నియమం ప్రకారం వెల్లుల్లి స్త్రీలు సేవిస్తే లైంగిక కార్యంలో అలసటరాదు. నడుము, పొట్ట,ఇతర అవయవాలలో జబ్బులురావు, వంధత్వం కలగదు. చక్కటి రూపవర్చస్సుతో చూడచక్కగా ఉంటారు. దీన్ని పురుషులు సేవిస్తే ధృఢంగా, మేధావులుగా, దీర్ఘాయువులుగా ఎదుగుతారు. దర్శనీయులు అంటే చూడచక్కగా వుంటారు. సంతానయోగ్యులు అవుతారు. లైంగిక శక్తి వీరిలో అసమానంగా వుంటుంది "అప్రియదర్శనం' ' అనేదే ఉండదట !!

## క్షయవ్యాధికి వెల్లుల్లి మందు

ఈ గుణాలన్నీ ఉన్నాయి కాబట్టి దీన్ని REJUVINATOR అంటారు. శరీరంలో విష లక్షణాలు పోగొట్టి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేసి, రక్తాన్ని నాడీ వ్యవస్థనీ ఉత్తేజితం చేస్తుంది. పేగులోపని పొరల్ని సరిచేయడం ద్వారా జీర్ణశక్తిని పెంచి పేగుపూత, విరేచనాలు, టైఫాయిడ్, అమీబియాసిస్ వంటి వ్యాధుల్లో పేగులు శిథిలంకాకుండా కాపాడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో "నిమ్ము"ని కరిగించి క్షయ, న్యుమోనియా వ్యాధులు, త్వరగా తగ్గడానికి ఉపకరిస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులు, పక్షవాతంతో సహా సమస్త వాతవ్యాధుల్నీ ఇది ఒక దారిన పెట్టగలిగే సమర్థతని ప్రదర్శిస్తుంది.

## వెల్లుల్లి - ఒక వండర్ రెమిడి

**జ్వరం :** మలేరియా,టైఫాయిడ్, ఫ్లూ, ఒళ్ళంతా పచ్చబడిపోయే జ్వరం, (హెపటైటిస్)కీళ్ళవాతం వలన వచ్చే జ్వరం, టీ.బీ, న్యుమోనియాలలో వచ్చే జ్వరం, మూత్రంలో చీముదోషం వలన

వచ్చే జ్వరం.... వీటన్నింటిలోనూ అయా జ్వరాలకు చేసే చికిత్సతోపాటుగా వెల్లుల్లిని కూడా తీసుకుంటే చికిత్స త్వరగా ఫలితాలనిస్తుంది.

**జీర్ణాశయం** : వెల్లుల్లి జీర్ణశక్తిని రెట్టింపు చేయగలుగుతుంది. అగ్నిదీప్తిని కలిగించి, తీసుకున్న ఆహారాన్ని సరిగా వంట బట్టేలా చేస్తుంది. చేరిన వాతాన్ని వెళ్ళగొడుతుంది. చక్కగా విరేచనం చేస్తుంది. తేలికగా అరగని ఆహారపదార్థాలను తీసుకునేప్పుడు వెల్లుల్లిని కలిపి తీసుకుంటే తేలిగ్గా అరుగుతాయి. కడుపులో పాముల్ని చంపుతుంది.

**ఊపిరితిత్తులు** : ఇది కంఠస్వరాన్ని బాగుచేస్తుంది. గ్లాసు పాలలో నాలుగైదు వెల్లుల్లి గర్భాల్ని వేసి ఉడికించి రోజూ రాత్రిపూట తాగితే ఆస్తమా తీవ్రత తగ్గుతుంది. క్షయవ్యాధిలోనూ, న్యుమోనియాలోనూ కఫాన్ని కరిగించి శ్వాస ఆడడానికి దోహదపడ్తుంది. వీటి రసాన్ని వేడినీళ్ళతో తాగిస్తే ఉబ్బసం దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతాయి. జలుబు అధికంగా వుండి సైనసైటిస్ బాధలు వచ్చినప్పుడు నుదురు, కణతల పైన వెల్లుల్లిని నూరి 'పట్టు' వేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది. అయితే సున్నితమైన ప్రాంతాలలో వెల్లుల్లి పట్టు వేసినప్పుడు ఎక్కువ సేపు ఉంచడం మంచిది కాదు. కోరింత దగ్గులో దీన్ని తినిపించడమే కాకుండా, వీటిని దండగా గుచ్చి మెడలో వేస్తారు.

**రక్తస్రావం** : ఇది రక్తాన్ని శుద్ధి చేయడంలో అద్వితీయమైన ఔషధం. ముఖం మీద మొటిమల వ్యాధితో బాధపడేవారు. తప్పని సరిగా వెల్లుల్లిని నేరుగాగాని, పాలలో ఉడికించిగాని తీసుకోవాలి. రక్తపోటును తగ్గించి, గుండె జబ్బు, పక్షవాతం రాకుండా కాపాడడం దీని కర్తవ్యం, వేగంగా కొట్టుకొంటున్న నాడినీ, గుండెదడనీ తగ్గిస్తుంది. రోజూ నియమబద్ధంగా పూటకు 1-2 వెల్లుల్లి గర్భాల చొప్పున మూడు పూటలూ తీసుకొంటే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

**మూత్రాశయం** : మూత్రాశయంలో దోషాల్ని తొలగిస్తుంది. మూత్రాన్ని చక్కగా జారీ చేస్తుంది. మూత్రంలో ఏర్పడే రాళ్ళని కరిగిస్తుంది. వెల్లుల్లి కల్కాన్ని పొత్తికడుపు పైన కొద్దిసేపు పట్టువేస్తే మూత్రం జారీ అవుతుంది. వెల్లుల్లిలో వుండే ఘాటైన గంధక పదార్థం మూత్రం, చర్మం, ఊపిరితిత్తుల ద్వారా బైటకు విసర్జించబడ్తుంది కాబట్టి, ఈ మూడు అవయవాలలో వచ్చే సమస్తవ్యాధుల్నీ ఇది సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనగలుగుతుందన్నమాట.

**చర్మం** : చర్మానికి మృదుత్వాన్ని కల్గించి, సౌకుమార్యాన్ని పెంచుతుంది. చెమటను శుభ్రపరుస్తుంది. ఆలివ్ నూనెలో వేయించి, ఆ నూనెని ఒంటికి రాసుకుంటే చర్మానికి మంచిరంగు వస్తుంది. ఆవ నూనెలో వేయించి రాస్తే గజ్జి, చిడుము తగ్గి కురుపులు మాడతాయి. కురుపుల పైన వెల్లుల్లిని నూరి కట్టుగడితే పుండు త్వరగా తగ్గుతుందని జపాన్‌లో జరిగిన పరిశోధనలు నిరూపించాయి. వీటికి హీలింగ్ యాక్షన్ ఎక్కువ గోరుచుట్టు మీద వెల్లుల్లి పట్టు వేస్తే మంచిది. గడ్డలు కూడా త్వరగా పక్వానికి వస్తాయి. కుష్ఠు, బొల్లి, సొరియాసిస్ వంటి భయంకర వ్యాధులతో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లిని తీసుకోవాలి.

**నాడులు - నరాలు** : నాడీ వ్యవస్థకు సంబంధించిన అన్ని వ్యాధులపైనా దీని ప్రభావం ఉంది. చేతులు కాళ్ళు వణికే రోగాన్ని పోగొడుతుంది. ఉన్మాదం, మూర్ఛలు, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి, పక్షవాతం, న్యూరాల్జియా, అరికాళ్ళు అరిచేతుల మంటలు, తిమ్మిర్లు, మధుమేహవ్యాధిలో వచ్చే నరాల జబ్బులన్నింటిలోనూ వెల్లుల్లి అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లి, పసుపు కలిపి నూరి పక్షవాతం వచ్చిన భాగానికి పట్టించాలి. చలికాలంలో వీటిని తింటే, వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ కనీసం కూరల్లోనయినా వెల్లుల్లిని అధికంగా వాడడం మంచిది.

**విషాలు** : వెల్లుల్లి ఉన్న చోటుకి పాములూ, తేళ్ళూ రావని ప్రతీతి. పాము, తేలు, ఇతర కీటకాలు, పిచ్చికుక్క కాటుకి ఇది విరుగుడు. విషాన్ని పీల్చి వేయడంలో ఇది చింతామణిలాంటిదని వస్తుగుణ దీపికలో వుంది. ఇవి కరిచిన చోట వెల్లుల్లిని చీల్చి కట్టుకట్టాలి. ఇది ప్రథమచికిత్సగా, వైద్యుడు అందుబాటులోకి వచ్చే వరకూ ఎవరైనా చేయగల చికిత్స.

**కేశాలు** : జుట్టును మెత్తగా, నల్లగా వుండేలా వెల్లుల్లి చూస్తుంది. వెల్లుల్లిని రోజూ నియమానుసారం తినేవారికి వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి. జుట్టు రాలిపోవడం తగ్గుతుంది.

**ఎముకలు** : ఎముకలు విరిగిన వ్యక్తులు తప్పనిసరిగా వెల్లుల్లిని తినాలి. వెల్లుల్లి రసాన్ని ఎముక విరిగిన చోట పట్టిస్తే త్వరగా అతుక్కుంటాయి. మదమశూలలో వెల్లుల్లిని నూరి కట్టుకట్టాలి. దెబ్బలు, బొప్పి వాపు, గాయాలు కూడా ఇలానే తగ్గుతాయి. కీళ్ళవాతం (రుమాటిజం), సయాటికా నడుమునొప్పి, మెడనరాలు పట్టేయడం (సర్వైకల్ స్పాండిలైటిస్) ఆఖరికి పోలియో వ్యాధిలో కూడా దీని ప్రభావం కనిపిస్తుంది. పై పూతగాను లోపలికి కూడా వాడాలి.

**హార్ట్ - ఎటాక్ :** రక్తపోటును తగ్గించడం, రక్తనాళంలో పేరుకుపోయే కొవ్వును కరిగించడం, హృదయ కండరాలను ఉత్తేజితం చేయడం ఈ మూడు లక్షణాలూ, వెల్లుల్లికి ఉన్నాయి కాబట్టి, 'హార్ట్ ఎటాక్' వచ్చే అవకాశాలను ఇది తగ్గిస్తుంది. ఒకసారి వచ్చిన వారికి తిరిగి రాకుండా కాపాడుతుంది. హృదయవ్యాధులకు విలువైన వైద్యం వెల్లుల్లి!

**కేన్సర్ :** కేన్సర్ గడ్డల పెరుగుదలని నిరోధించడం ద్వారా వెల్లుల్లి కేన్సర్ జబ్బు ముదరకుండా చూస్తుంది అని ఇటీవలి పరిశోధనలు పేర్కొంటున్నాయి.

## సహజసిద్ధమైన య్యాంటిసెప్టిక్.... "వెల్లుల్లి"

స్థూలంగా చెప్పాలంటే శరీరంలో అన్ని అవయవాలపైనా దీని ప్రభావం వుంది. పేగుల కదలిక (పెరిస్టాలిటిక్ మూవ్‌మెంట్)ని ఇది నియంత్రిస్తుంది. దీని Soothing Effect వలన పేగు లోపల... పొర నిర్మించబడి, అతిసార వ్యాధి, అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగుల్ని సంరక్షిస్తుంది. శరీరంలో ముఖ్యంగా కడుపులో అపకారులైన సూక్ష్మజీవుల్ని (బాక్టీరియా) నిర్మూలిస్తుంది. ఉపకారులైన సూక్ష్మజీవుల్ని శరీరానికి వినియోగిస్తుంది.

కొద్దిగా వేడిచేసే గుణం దీనికుంది. కఫం, శ్లేష్మం, వాతం ఎక్కువగా వున్న వ్యాధుల్లో దీని ఉపయోగం ఎక్కువ. మనిషి Faint అయి పడిపోయి, ఒళ్ళంతా చల్లబడి పోయినప్పుడు దీన్ని నూరి, పసుపుతో కలిపి అరికాళ్ళకు అరిచేతులకూ రాయడం, దీని రసాన్ని ముక్కుల్లో చుక్కలుగా వేయడం వంటివి చేస్తారు.

తెలకపిండి, బొప్పాస వంటి కూరల్లో వేసుకుని తింటే బాలింతలకు పాలు పడతాయి. మేకపాలతో వండి, నేతితో దోరగా వేయించి లేహ్యంగా చేసుకొని తింటే, ధాతుపుష్టి లైంగికశక్తి పెరుగుతాయి. వేడి వేడి బూడిదలో వెలుల్లిని వుంచి (కుమ్ములో పెట్టి వుడికించి) తింటే మొలలు తగ్గుతాయి. గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. నేత్రవ్యాధులు, చెవులకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో కూడా ఇది హితకరంగా పనిచేస్తుంది. వెల్లుల్లినూనె చెవిపోటును తగ్గించేమాట వాస్తవమే! రక్తనాళాలను వికసింపచేస్తుంది. (VASO DILATOR) తల తిరుగుడు వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది

## అతిగా తినకండి సుమా!

వెల్లుల్లిని అతిగా తింటే, కళ్ళకూ SPLEEN అనే అవయవానికీ హాని చేస్తుంది. అతిగా రక్తవిరేచనాలు, రక్తస్రావం, రక్తంతో కూడిన వాంతులు దగ్గు వస్తున్నప్పుడు,

తీవ్రంగా ఆయాసం ఉన్నప్పుడు దీన్ని తీసుకొనే సాహసం చేయకూడదు. రక్తప్రవాహవేగం పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఇలాంటప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి. వేడి చేసే శరీర తత్త్వం ఉన్నవారు దీన్ని అతిగా తింటే ఊరికే చిక్కిపోతారు.

దీనికి విరుగుడుగా... నెయ్యి, దానిమ్మపళ్ళరసం, పులుసు, పాలు, బాదం నూనె ఉప్పునీళ్ళు పనిచేస్తాయి.

## షడ్రసాలలో ఒక్కరసమే తక్కువ.

ఆమ్లరసం (పులుపు) తప్ప తక్కిన 5 రసాలూ తీపి, ఉప్పు, కారం, వగరు, చేదు - ఈ ఆరు రుచులు వెల్లుల్లిలో ఉన్నాయి. ఒక్కరసం తగ్గింది కాబట్టి 'రసోన' అని పేరు వచ్చిందట. కాబట్టి దానిమ్మరసంగాని,-ఇతర పుల్లని పదార్థాలతోగానీ వెల్లుల్లిని తీసుకొంటే షడ్రసోపేతమైన ఆహారాన్ని తీసుకున్నట్లన్నమాటే!!

అతి వృద్ధులు, మరీ చిన్న పిల్లలకు తప్ప వెల్లుల్లి అన్ని కులాలవారికీ, అన్ని మతాల వారికీ హితమైన ఔషధమే! 'గార్లిక్ పెరల్స్' పేరుతో "గార్లిక్ క్యాప్స్యూల్స్" అన్ని మందుల షాపుల్లోనూ దొరుకుతాయి.

జీర్ణశక్తిని బట్టి, వాడుతున్న కాలాన్ని బట్టి, వేడి చేస్తుందేమో చూసుకుని రోజుకి 3 నుంచి 9 గొట్టాల వరకూ వాడవచ్చు.

వెల్లుల్లి, దాల్చిన చెక్క, బిరియానీ ఆకు, శొంఠి, మిరియాలు, చిన్నఏలకులు, జాజికాయ, పచ్చకర్పూరం, సైంధవలవణం- వీటన్నింటినీ దేనికదే చూర్ణించి సమాన భాగాలు తీసుకుని పైన చెప్పినట్లు జీర్ణశక్తిని బట్టి, వ్యాధిని బట్టి వాడుకుంటే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. శరీరం కాంతి వంతమౌతుంది.

వెల్లుల్లిని తీసుకున్న తర్వాత వేడినీళ్ళుగానీ, మద్యంగానీ, కాచిన పాలుగానీ తాగితే మంచిది.

వెల్లుల్లి, దానిమ్మగింజల్ని కలిపి తింటే బాగాపని చేస్తుంది.

నూరిన వెల్లుల్లి ఒక భాగం, నెయ్యి 2 భాగాలు, తేనె 4 భాగాలు కలిపి లేహ్యంగా చేసుకుని తింటే అన్ని వ్యాధుల్ని జయించి మనిషి నూరేళ్ళు బతుకుతాడని కాశ్యప సంహిత అభయం ఇస్తోంది.

**వెల్లుల్లిని సద్వినియోగం చేసుకోకపోవడం మనలోపమే. ప్రకృతి సిద్ధంగా అందుబాటులో ఉన్న ఈ మహౌషధిని. కేవలం మషాలా ద్రవ్యంగా భావించుకోవడం మహాపచారం!!**

# వంట ఇంటిని వైద్యశాలగా మార్చే శక్తిమంతులు

# "మెంతులు"

మెంతులు దొరకని వంటిల్లు వుండదేమో...! చాలా మంది దృష్టిలో మెంతులు తాలింపు గింజలు మాత్రమే!! కానీ, వంట ఇంటిని వైద్యశాలగా మార్చగలిగే శక్తిమంతులు మెంతులని బహు కొద్దిమందికే తెలుసు.

మెంతులు ఒంటికి మంచివని చూచాయిగా అందరూ అనుకొంటూనే వుంటారు. కానీ, అవి వాతం చేస్తాయో, వేడి చేస్తాయో ఎవరికీ తెలియదు. అయితే ఈ మధ్య పత్రికల్లో ప్రచారం జరగడం వలన మెంతులు మధుమేహ వ్యాధిపైన పని చేస్తాయని చాలామందికి తెలిసిపోయింది. ఎందుకు పనిచేస్తాయో, ఎలాపనిచేస్తాయో, వాటిని ఎలా వాడాలో మళ్ళీ సందేహమే!

మెంతుల గురించి ఇంత సమాచారం వుందా అని మీరు ఆశ్చర్యపోయేటన్ని విషయాలు వున్నాయి. వాటన్నింటినీ తెలుసుకోవాలనుకొంటున్నారా...? అయితే రెడీ - లోపలకు రండి!!

## పరిశోధించిన కొద్దీ పెరుగుతున్న మెంతి ప్రయోజనాలు

*"మేధికా కటురుష్ణా చ రక్తపిత్తప్రకోపనీ !*
*అరోచక హరా దీప్తికరీ వాత ప్రణాశినీ !!*

అని క్రీస్తుపూర్వం నాటి దన్వంతర నిఘంటువు మెంతుల గురించి వివరించింది. మెంతులు కొంచెం చేదుగా వుంటాయి. వేడిచేస్తాయి. రక్తపోటును పెంచుతాయి. కానీ, నోటికి రుచిని కల్గించి, తిన్నది అరిగించి, వాతాన్ని తగ్గించి మేలు చేస్తాయి అని ఈ నిఘంటుకారుని భావం.

నిజానికి మెంతుల గురించి కాలక్రమేణా అర్థం చేసుకున్నారు. 15వ శతాబ్ది తర్వాత గ్రంథం "భావప్రకాశ" అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో "మేధికా వాత శమనీ శ్లేష్మఘ్నీ జ్వరనాశినీ" అని వుంది. వాతాన్ని, శ్లేష్మాన్నీ, జ్వరాన్నీ తగ్గిస్తుందని దీని అర్థం. ఇరవై శతాబ్దంలోకి వచ్చాక మరికొన్ని కొత్త ప్రయోజనాలను కనుగొన్నారు. వాటిలో ముఖ్యమైంది మధుమేహవ్యాధిపైన వీటికి అమితమైన ప్రభావం ఉన్నదనే విషయం.

షుగర్ వ్యాధి మౌలికంగా వాత కఫ దోషాలవలన వస్తుంది. వాత కఫ దోషాలను తగ్గించడంలో మెంతుల శక్తి అపారమైంది కాబట్టి మధుమేహ వ్యాధి కూడా తగ్గుతోంది. ఇలాగే వాత కఫ దోషాల వలన వచ్చే ఇతర వ్యాధులు కూడా మెంతుల వలన తగ్గుదలను పొందుతాయి. మనం ఆయా వ్యాధులు ఎందుకు వస్తున్నాయో, మెంతులు వాటిని ఎందుకు తగ్గిస్తాయో కూలంకషంగా ఈ వ్యాసంలో పరిశీలిద్దాం.

## మెంతులు ఇంతులకు మంచి నేస్తాలు

సాధారణంగా పొలాల్లో పండే వాటికన్నా అడవుల్లో సహజసిద్ధంగా పెరిగే మూలికలు ఎక్కువ శక్తివంతంగా వుంటాయి. కానీ, అడవిమెంతులకన్నా, మన రైతన్నలుచెమటోడ్చి పండించే మెంతులే ఎక్కువ శక్తివంతమైనవని 'భావప్రకాశ' వైద్యగ్రంథంలో వుంది. అడవి మెంతులు గుర్రాలకు ఎక్కువ మేలు చేస్తాయట.

ఆవకాయలాగానే ఆవపిండికి బదులుగా మెంతి పిండిని వేసి 'మెంతికాయ'ని చేయ్యడం తెలుగు వారి అలవాటు. ఆవాలకన్నా మెంతులు తక్కువ వేడిచేస్తాయి. కాబట్టి, రుచిలో ఆవకాయకు ఏమీ తీసిపోదు కాబట్టి మెంతికాయని ఎక్కువగా వాడుకోవడం మంచిది. మెంతికూర పప్పు, మెంతి మజ్జిగ, మెంతి పెరుగు ఇలాంటి వంటలు చేయడంలో తెలుగింటి ఇల్లాళ్ళు ఆరితేరిన వాళ్ళు, ఇవి ఆరోగ్యానికి వరప్రసాదాలు. మెంతులు ఇంతులకు మచ్చికైన నేస్తాలే!

మనుషులంతా మెంతుల్ని, మెంతికూరనీ తప్పనిసరిగా తినాలి. ఎందుకంటే, శరీరంలో మలినాల్ని ఊడ్చిపారపోసి, అవి శుభ్రం చేస్తాయి కాబట్టి!

ఇక్కడో సూక్ష్మం వుంది. 'షడ్రసోపేతమైన భోజనం' అంటారు-అయుర్వేదీయులు పోషక విలువలు కల్గిన ఆహారాన్ని! విటమిన్లు, మినరల్స్ వున్న ఆహారాన్ని పోషక ఆహారంగా అధునికశాస్త్రం చెప్తుంది. ఈ రెంటికీ సమన్వయం వుందా అని ఆలోచిస్తే వుందనే జవాబు వస్తుంది.

తీపి, పులుపు, కారం, చేదు వగరు, ఉప్పు ఈ ఆరు రుచుల్ని షడ్రుచులు అంటారు. మనం తీసుకునే ఆహారంలో విధిగా ఈ ఆరు రుచులు వుండి తీరాలి తీపి, పులుపు, కారం, ఉప్పు కల్గిన ఆహారం వెళ్ళినంతగా, చేదు, వగరు రుచులు మన కడుపులోకి వెళ్ళడం లేదు. ఎప్పుడైనా తింటే కాకరకాయ వలన చేదు రుచి తగుల్తుంది. కానీ, వగరు రుచిని మనం ఎక్కువగానే అశ్రద్ధచేస్తుంటాం.

మెంతులు ఆరోగ్యవిలువలు, పోషక విలువలున్నవీ చేదుగా, వగరుగా వుండే ఆహారం. దీన్ని ఆహారంలో తప్పనిసరి పదార్థంగా తీసుకొంటేనే మన భోజనం షడ్రసోపేతమౌతుందన్నమాట! అందుకే మనుషులంతా మెంతుల్ని తినితీరాలని మేంకోరుతోంది!

## మెంతుల్లో విటమిన్లూ ఉన్నాయి ఖనిజాలు ఉన్నాయి

మెంతిగింజలూ, మెంతి ఆకులు కూడా సమానమైన శక్తికలవే! గడ్డకట్టి రాయిలా వున్న శరీరంలో ఏభాగాన్నయినా మృదువు పరిచే శక్తి మెంతులకూ, మెంతికూరకూ సమానంగానే వుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

మెంతుల్ని నమలకుండా మింగాలి. లేదా నీళ్ళలో నానబెట్టుకుని, కొద్దిగా తేనెగానీ, పంచదార గానీ కలుపుకుని అపళానే తాగెయ్యాలి. మెంతికూరని మాత్రం బాగా వుడికించి తినాలి. అదికూడా కుక్కర్‌లోవండితే దానిలోని విటమిన్‌లు, ఇతర ఖనిజాలు మనకి నూరుశాతం దక్కుతాయన్నమాట.

మెంతుల్లో ఫాస్పారిక్ ఆమ్లం. ఆరుశాతం రెసిన్ అనే తైలం వున్నాయి. మెంతికూరలో బి కాంప్లెక్స్ తదితర పోషక పదార్థాలు అమితంగా వున్నాయి. ముఖ్యంగా "లైసిన్" అనే ప్రొటీన్లకు సంబంధించిన ప్రాథమికమైన అమైనో అమ్లం వుంది. మాంసకృత్తులు శరీరంలో తయారవడానికి కావలసిన పోషకపదార్థాలు ఈ మెంతికూరలో ఉన్నాయన్నమాట. కాబట్టి మెంతికూరని ఎంత తరచుగా వీలైతే అంతతరచుగా తీసుకోవాలని మనకు అర్థం అవుతోంది. అయితే అదేపనిగా, అతిగా తినకూడదు సుమా.... పైత్య వికారం, తలనొప్పి, తలతిరుగుడు వస్తాయి. దీనికి విరుగుడూ పుల్లదానిమ్మ పనిచేస్తుంది.

## మెంతులలో పోషక విలువలు

| | |
|---|---|
| తేమ : 86 .1 % | ఖనిజాలు, విటమిన్లు |
| మాంసకృత్తులు : 4. 4% | కాల్షియం : 395 (Mg) |
| క్రొవ్వు : 0.9% | ఫాస్ఫరస్ : 51 (Mg) |
| ఖనిజాలు విటమిన్లు : 1.5% | సి. విటమిన్ : 52 (Mg) |
| నార : 1.1% | బి. కాంప్లెక్స్ : కొద్దిగా |
| పిండిపదార్థాలు: 6.0 | మొత్తం కేలరిక్ విలువ : 49 |

## జీర్ణకోశ వ్యాధులపై మెంతుల ప్రభావం

1) మెంతులు విరేచనాన్ని మృదువు పరుస్తాయి. వేడిచేసే గుణం వున్న శరీర తత్వాలకు సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి. మెంతికూర అన్ని శరీర తత్వాలవారికీ విరేచన కారిగా పనిచేస్తుంది. మెంతికూర తాను తేలికగా అరగడమే కాకుండా ఇతర ఆహారపదార్థాల్ని కూడా అరిగేలా చేస్తుంది.

2) రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, కలరా, అమీబియాసిస్, ఎంటరైటిస్ వంటి వ్యాధులలో మెంతిగింజలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. మెంతుల్ని నీళ్ళలో వేసి మరిగించి కషాయం తీసి, తీపి కలుపుకుని తాగితే రక్తవిరేచనాలు ఆగుతాయి. మెంతిగింజల్ని నీళ్ళలో ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి, మెత్తబడిన తర్వాత ఆ గింజల్ని పేస్ట్‌లా చేసి, దాన్లో వెన్నపూస కలుపుకొని తింటే రక్తంతో కూడిన జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి. మెంతిగింజల్ని నానబెట్టి రుబ్బి అట్టులా వేసుకొని తింటే విరేచనాల వ్యాధులన్నింట్లోనూ మంచిది. నిమ్మకాయంత వెన్నలో ఒక ఉల్లిపాయని సన్నగా కోసిన ముక్కలు, నానబెట్టిన మెంతులు కలిపి రెండు పూటలా, రెండు మూడురోజుల పాటు తింటే విరేచనాలు అన్నీ తగ్గుతాయి.

3) కామెర్లు, జలోదరం, రక్తక్షీణత మొదలైన వ్యాధుల్లో మెంతులు, మెంతికూర ఔషధంగా పనిచేస్తాయి.

4) అజీర్తి, కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో మంట మొదలైన లక్షణాలను మెంతులు, మెంతికూర రెండూ తగ్గిస్తాయి.

5) పేగుపూత వ్యాధిలో పుండు మానేందుకు తోడ్పడమే కాకుండా, పుండుపైన రక్షణ కవచాన్ని ఏర్పరచి, పుండులొంచి రక్తస్రావం, మంట, పోటు వంటి బాధలు కలగకుండా చేస్తాయి.

6) తరచూ నోటిపూత, నాలిక, పెదాలు, చిగుళ్ళు వాయడం, రక్తం కారడం వంటి వ్యాధుల్లో మెంతిగింజల్ని నానవేసి ఆ నీళ్ళని గింజలతో సహా తాగితే బాగా ఉపయోగంగా వుంటుంది.

7) ముఖ్యంగా చిన్నపిల్లల్లో విరేచనం తెల్లగా, అజీర్తిగా అవుతున్నప్పుడు మెంతుల కషాయం కొద్దిగా పట్టిస్తే అజీర్తి తగ్గి, విరేచనంలో పసుపు రంగు వస్తుంది.

8) లివర్‌లో వుండే గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఏర్పడిన వ్యాధిలోనూ, లివర్, స్ప్లీన్ తదితర అవయవాలలో వాపు వచ్చినప్పుడూ మెంతుల ప్రయోగం, మెంతికూరను వండుకొని తినడం మంచి పద్ధతి.

9) నాలికపైన రుచిని తెలియచేసే కణాలు (టేస్ట్‌బడ్స్) సరిగా పనిచేయక పోవడం మన నోటికి ఏ రుచి తెలియకపోవడం, లాలాజల గ్రంధుల్లో తేడాలు వచ్చి నాలుకతడి ఆరిపోవడం, ముక్కులో ఆల్‌ఫ్యాక్టరీ నాడి సరిగా పనిచేయక వాసన తెలియకపోవడం... ఇలాంటి లక్షణాల్లో మెంతులు బాగా సహాయపడేవే.

10) గవద బిళ్ళల వ్యాధిలో మెంతులు ఎంత అద్భుతంగా పనిచేస్తాయో తెలుసా?

11) గొంతులో పూత వచ్చినప్పుడు, టాన్సిల్స్ వాచినప్పుడు, గొంతునొప్పి వచ్చినప్పుడు మెంతిగింజల కషాయాన్ని గోరువెచ్చగా తీసుకొని అంగిట పట్టి కాసేపు ఉంచితే (ఆ తర్వాత మింగేయవచ్చు) వాపు కరిగి, పోటు తగ్గి ఉపశమనం ఇస్తుంది.

## ఊపిరితిత్తుల్లో శ్లేష్మాన్ని కరిగిస్తాయి

1) ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, ఫ్లూజ్వరాలు, న్యుమోనియా వ్యాధుల్లో చిక్కబడిన కఫాన్ని కరిగించి త్వరగా బైటకు వెళ్ళగొట్టడం ద్వారా ఊపిరి చక్కగా ఆడేలా చేయడానికి మెంతులు శక్తివంచనలేకుండా సాయపడతాయి. మెంతుల కషాయాన్ని రోజూ మూడు పూటలా తాగితే మంచిది. 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో 2 చెంచాల మెంతులు కలిపి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడపోసుకొని తాగితే సరిపోతుంది. నిమ్మకాయ సరిపడే వారయితే, ఈ మెంతుల కషాయంలో నిమ్మరసం కూడా కలుపుకుతాగితే మంచిదంటారు.

2) తరచూ జలుబు, పడిశభారం, తుమ్ములు వచ్చేవారు కొన్నాళ్ళపాటు విడవకుండా మెంతుల కషాయాన్ని తాగితే మంచిది.

3) గొంతునొప్పి, గొంతులో గరగర, శబ్దం సరిగా రాకపోవడం, గొంతు బొంగురు పోయినట్లుండడం ఈ లక్షణాల్లో మెంతుల కషాయం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

4) ఊపిరితిత్తుల్ని బలంగా వుంచి, టి.బి. న్యుమోనియా వంటి వ్యాధులు తిరిగి రాకుండా కాపాడుతుంది.

## రక్తానికి శక్తి 'మెంతి'

1) రక్తప్రసారాన్ని వేగిరపరచి, తరచూ బీపీ తగ్గిపోయి నీరసించిపోయే వారికి మెంతులు మంచి ఉపకారం చేస్తాయి.

2) రక్తంలో దోషాల్ని తొలగింపచేయడం మెంతుల విధి. త్వరగా చెమట పట్టేలా చేసి దోషాల్ని బైటకు వెళ్ళగొడతాయి.

3) గుండెని, ఊపిరితిత్తుల్ని, మూత్రపిండాల్ని శుభ్రపరుస్తుంది. శుభ్రపరిచే గుణం వీటి సొత్తు.

4) రక్తస్రావాన్ని నిలుపు చేయడానికి మెంతులు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

5) మెంతుల్ని అధికంగా తీసుకుంటే బీ.పి. పెరుగుతుంది. కానీ, మెంతికూర బీ.పి. వ్యాధిని తగ్గించడానికి దివ్య ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.

6) రక్తప్రసారాన్ని, రక్తస్రావాలకు సంబంధించిన వ్యాధులలోనే కాక, రక్త క్షీణత, రక్త దోషాలలో కూడా మెంతిగింజలు, మెంతికూర రెండూ ఎంతగానో ఉపయోగిస్తాయి. రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారికి పెట్టవలసిన ఆహారపదార్థాలలో మెంతికూర ముఖ్యమైంది.

7) గుండె జబ్బులన్నింటికీ మెంతికూర హితకరం.

## చర్మానికి కాంతి మెంతి

1) చర్మాన్ని, కేశాల్ని మృదువుపరిచి, చక్కటి రంగుపచ్చేలా చేయడానికి మెంతులు, మెంతికూర రెండూ ఉపయోగపడతాయి.

2) నానబెట్టిన మెంతిగింజల్ని పేస్టులా చేసి, తలకి పట్టించి ఒక అరగంట తర్వాత స్నానం చెయ్యండి. వెంట్రుకలు మెత్తగా పట్టుకుచ్చులా వుంటాయి. వెంట్రుకలు రాలిపోవడం తగ్గుతుంది. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు బలంగా వుంటాయి. వెంట్రుకలు చక్కగా నల్లగా ఎదుగుతాయి.

3) మెంతిగింజల పేస్ట్ వలన తలలో చుండ్రు తగ్గుతుంది. జుట్టు తెల్లబడడం ఆగుతుంది.

4) మెంతి ఆకు పేస్టునిగానీ, మెంతిగింజల పేస్టునిగానీ ప్రతి రాత్రీ ముఖానికి రాసుకుని పడుకుంటే మొటిమలు తగ్గుతాయి. బ్లాక్‌హెడ్స్ పోతాయి. ముఖం గరగరలాడడం, ముడతలు పడడం తగ్గుతుంది. చర్మ వర్చస్సు పెరుగుతుంది. వయసు తక్కువగా కన్పిస్తారు.

5) చీముగడ్డలు లేచి పక్వానికి రాక పోటు పెడ్తున్నపుడు మెంతి ఆకుల్ని

ఆముదంలో వేయించి, మెత్తగా నూరి గడ్డపైన కడితే, గడ్డమెత్తపడి, పోటు తగ్గి త్వరగా పక్వానికి వస్తుంది.

6) బెణుకులు, వాపులు నొప్పి పట్టిన చోట్ల మెంతుల్ని ఉడికించి కట్టినా మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

7) మెంతి పిండిని ఉడికించి కడితే, ముల్లు విరిగిన చోట మెత్తబడి త్వరగా ముల్లు బైటకు వచ్చేస్తుంది.

8) ఎగ్జిమా వంటి చర్మవ్యాధులలో మెంతుల్ని నానబెట్టి మెత్తగా నూరి గరుకు బారిన చర్మం పైన ఉంచితే అక్కడి చర్మం మెత్తబడి, గరగర తగ్గి ఉపశమనంగా ఉంటుంది.

9) కుష్ఠువంటి సమస్త చర్మవ్యాధుల్లోనూ మెంతులు, మెంతికూర ఆహారపదార్థంగా తీసుకొంటే హితకరంగా వుంటాయి.

10) చర్మాన్ని కేశాల్ని మెరిసేలా చేసే కాస్మటిక్ ఔషధాలలో ఇప్పుడు మెంతుల్ని ప్రముఖ ద్రవ్యంగా వాడుతున్నారు.

11) చెమట దుర్గంధయుక్తంగా వెళ్ళడాన్ని "బ్రొమిడ్రోసిస్" వ్యాధి అంటారు. ఈ వ్యాధిలో చెమట దుర్వానన తగ్గించడానికి మెంతులు తోడ్పడతాయని ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి.

12) మెంతి గింజల కషాయం "క్వినైన్'తో సమానంగా పనిచేసి జ్వరాలను తగ్గిస్తుంది. వెంటనే చెమట పట్టేలా చేస్తుంది.

13) శరీరంలో కొన్ని హార్మోన్ల తగ్గుదల వలన చర్మానికి చెమట పట్టకపోవడం, ఒళ్ళు ఎప్పుడూ సలసలా కాగిపోతున్నట్లుండడం ఈ వ్యాధి ఉన్నవారు మెంతికూరని ఆహారపదార్థంగా తరచూ తీసుకొంటూ మెంతుల కషాయాన్ని రోజూ తాగితే ఫలితం కన్పించవచ్చు. ఈ వ్యాధి వున్న వారు ప్రయత్నించి చూడండి.

## పాలిచ్చే తల్లులను పాలించే మెంతులు

1) గర్భాశయాన్ని సంకోచింపచేసే గుణం మెంతులకుంది.

2) ప్రసవించిన స్త్రీలతో మెంతుల కషాయం తాగిస్తే గర్భాశయం త్వరగా సంకోచించి, లోపల మైలపూర్తిగా పోతుంది.

3) బాలింతలకు మెంతుల కాషాయం మెంతికూరపప్పు ఎక్కువగా తినిపిస్తే పాలు పెరుగుతాయి. ఆ పాలను తాగే పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు.

4) మెంతుల్ని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా చూర్ణంచేసి, దానికి సమానంగా గోధుమపిండిని కలిపి, తగినంత పంచదార వేసి హల్వా తయారు చేసి బాలింతలకు పెట్టే ఆచారం ఉత్తరభారతదేశం వారికి బాగా వుంది. ఈ హల్వా వలన బాలింతలకు పాలు పెరుగుతాయన్నమాట !!

5) గర్భాశయంలో దోషాల్ని బైటకు పంపించివేసి, గర్భాశయాన్ని శుభ్రంచేసే గుణం మెంతులకూ, మెంతికూరకూ సమానంగానే వుంది. నెలసరి సమయంలో పొత్తికడుపులో నొప్పితో బాధపడే స్త్రీలకు మెంతులు, మెంతికూర ఎంతగానో మేలుచేస్తాయి.

6) తెల్లబట్ట వ్యాధిలో ఇవి రెండూ మంచి ప్రభావాన్ని కల్గినవే. ఈ సమయంలో వచ్చే నడుమునొప్పిని కూడా తగ్గిస్తాయి. నేల ఉసిరిక మొక్క వేళ్ళని దంచి, మెంతులతో కలిపి కషాయం కాచుకుని తాగితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి.

7) స్త్రీల వ్యాధులన్నింటికీ సందేహం లేకుండా మెంతులు, మెంతికూర ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. నెలసరి ఆగిపోయే ముందు వచ్చే బాధలు (మెనోపాజల్ సిండ్రోమ్) అన్నింటికీ మెంతికూర తగిన సమాధానం చెప్తుంది.

8) ఋతు రక్తం అయ్యేలా చేస్తుంది. కాబట్టి నెలసరి సక్రమంగా రానివారూ, వచ్చినా సరిగా అవనివారూ కొన్నాళ్ళు రోజూ మెంతుల కషాయాన్ని తాగితే మంచిది. అయితే, గర్భం దాల్చిన తొలినెలల్లో మెంతికూరను అప్పుడప్పుడూ చలవకోసం తినవచ్చు. కానీ, మెంతుల్ని ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. ఎందుకంటే నెలసరి వచ్చేలా చేస్తుంది కాబట్టి!!

## మూత్రవ్యాధులకో చికిత్సా సూత్రం మెంతులు

1) మూత్రంలో చీమూ, మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ పోవడం మూత్రంలో మంట, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు ఈ వ్యాధుల్లో మెంతికూర చాలా హితకరంగా పనిచేస్తుంది.

2) తరచూ వేడిచేయడం, మూత్రం మంటగా వెళ్తూ వుండడం, బాధ పోట్లు ఇలాంటి లక్షణాలకు మెంతికూర చక్కటి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

3) సిఫిలిస్, గనేరియా తదితర సుఖవ్యాధులలో మెంతికూర ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధులున్న వాళ్ళు సాధ్యమైనన్ని ఎక్కువసార్లు మెంతికూరని పండించుకు తినడం మంచిది.

4) మూత్రం బంధించడం, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, వంటికి నీరు పట్టటం ఈ లక్షణాల్లో కూడా మెంతికూర మంచి ఆహారపదార్థం.

5) మూత్రపు సంచికి, మూత్రపిండాలకు మెంతికూర చేసే మేలు మాటలతో చెప్పనలవికానిది.

6) మూత్ర పిండాలలో వ్యాధుల వలన బీపి పెరిగిన వారికి మెంతికూర చాలా చక్కని ఔషధం.

## నరాల జబ్బులకు వరాల తల్లి మెంతి

1) మెంతులు శక్తినిచ్చే ద్రవ్యాలలో ముఖ్యమైనవి. ముఖ్యంగా యునానీ వైద్య విధానంలో నాడీ వ్యవస్థని బలపరిచే ద్రవ్యంగా మెంతి గింజల్ని వర్ణించారు.

2) మెంతి గింజలు, మెంతికూర సంభోగ శక్తినీ, సంతానోత్పత్తి శక్తినీ పెంచుతాయని కూడా యున్నానీ వైద్య గ్రంథాల్లో వుంది.

3) పక్షవాతం, కాళ్ళు చేతులూ తిమ్మిర్లు, ముఖం వంకర పోవడం వంటి నాడీ సంబంధ వ్యాధుల్లో మెంతికూర, మెంతులు ఆహారపదార్థాలుగా సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఇస్తే మంచిది.

4) వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మెంతులు పనిచేస్తాయి. కీళ్ళ వాతం, మోకాళ్ళనొప్పులు, అన్ని జాయింట్లలోనూ పోట్లు ఈ లక్షణాలన్నింటిలోనూ ఇవి బాగా పనిచేస్తాయి.

5) రుమటాయిడ్ ఆర్థ్రయిటిస్ వ్యాధిలో ఎముకల్లో వచ్చే వాపుని కరిగించడానికి మెంతుల్ని కషాయంగా కాచుకుని కొన్నాళ్ళపాటు రోజూ తాగితే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

6) రోజూ ఒక అరతులం (5 గ్రాముల) మెంతుల్ని నానబెట్టుకుని గాని, కషాయం కాచుకొని గాని తాగితే అన్ని రకాల నొప్పులూ తగ్గుతాయి.

## మెంతులు వాడండి, మధుమేహాన్ని చెండాడండి

ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసెర్చి వారు మెంతులపైన పరిశోధనచేసి మధుమేహవ్యాధిని మెంతులు అద్భుతంగా కంట్రోల్ చేస్తున్నట్లు కనుగొన్నారు. ఈ పరిశోధనల ప్రకారం మెంతులు 25 గ్రాములనుంచి రోజుకు 100 గ్రాముల వరకూ వ్యాధి తీవ్రతని బట్టి తీసుకోవలసిన అవసరం వుంటుంది.

నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్, హైదరాబాద్ వారు మెంతుల పైన విశేష పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు.

సీరమ్ గ్లూకోజ్, సీరమ్ కొలెస్టరాల్, ట్రైగ్లిసరైడ్స్ ఈ మూడు మెంతులు వాడకం వలన కంట్రోల్లోకి వస్తాయని ఆధునిక పరిశోధనల సారాంశం.

రక్తంలో గ్లూకోజ్ తగ్గాలన్నా, రక్తంలో క్రొవ్వుతగ్గాలన్నా తప్పని సరిగా మెంతుల్ని కషాయంగా గాని, నానబెట్టుకొని గానీ తీసుకోవాలని ఈ నిరూపణలని బట్టి మనకు అర్థం అవుతోంది.

# ఆరోగ్యానికి హామీపత్రంపై చేవ్రాలు

# "ఆవాలు"

"గర్భం త ఉగ్రౌ రక్షతాంభూషజా నీవి భార్యౌ" ఓ స్త్రీ! నీవు పోకముడిలో ఉంచుకొనదగిన తీక్ష గుణం కల్గిన తెల్లఆవాలు అనే ఓషధి నీ గర్భాన్ని కాపాడుగాక" ఇది ఆథర్వణ వేదంలో ఆవాల గురించి చెప్పిన అనేక మంత్రాలలో ఒక మంత్రానికి తాత్పర్యం.

మబ్బుల్ని గాలి చెదర గొట్టినట్లు స్త్రీల మర్మావయవంలో వేలాది గంధర్వ క్రిముల్ని తెల్లావాలు దూరం చేయుగాక.

గర్భాశయంలోనే శిశువుని చంపే భయంకరమైన క్రిముల్ని ఆవాలు నశింపచేయుగాక... స్త్రీలను గొడ్రాళ్ళుగా మార్చే క్రిముల్ని ఇవి చంపుగాక... ఇలా అనేక మంత్రాలు ఆవాల గురించి అథర్వణ వేదంలో మనకు కన్పిస్తాయి.

## ఆవాలుంటే గ్రహదోషాలకు ఆనవాలుండదు !

ఆవాలకు సంబంధించిన సాహిత్యాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే, మౌలికంగా మంత్రతంత్ర కార్యకలాపాలకు సంబంధించిన ద్రవ్యంగా ప్రాచీన కాలంలో దీన్ని ఉపయోగించినట్లు కన్పడుతుంది. ఇప్పటికీ వేపచెట్టు నాంచారమ్మగానో, పోలేరమ్మగానో పూజలందుకొంటున్నట్లే, భూత గ్రహవ్యాధులను పోగొట్టేందుకు ఆవాలను ఇలానే ఒకప్పుడు ప్రయోగించేవారను

కుంటాను. దీనికి "గ్రహఘ్న" అనే పేరు కూడా వుంది. అంటే, ఆవాలుంటే గ్రహదోషాలకు ఆనవాళ్ళు దొరకవన్నమాట! అదీ అనాటి నమ్మకం. చర్మవ్యాధుల మీద దీని ప్రభావం ఎక్కువ.

**కుష్టువ్యాధికి ఇది దివ్యౌషధం.** ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో కుష్టు వ్యాధి గురించి చెప్పే సందర్భాల్లో తైలం అనే మాట ఎక్కడొచ్చినా, అక్కడ నువ్వులనూనెకు బదులు ఆవనూనెని వాడాలని ఆయుర్వేద వైద్యులు భావిస్తారు. "ప్లీహం" (Spleen) లో వాపు లక్షణంలో ఆవనూనెని, ఆవాల్ని ఆహారంగా తీసుకోమని కాశ్యప సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం చెప్తోంది.

ఆవాలు ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు మూడు రంగుల్లో దొరుకుతాయి. ఇవి కారంగా, ఘాటుగా వుంటాయి. బాగా వేడిచేస్తాయి. అయితే, కఫానికి సంబంధించి, వాతానికి, సంబంధించి వ్యాధుల్ని పోగొట్టడంలో ఇవి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయి. ఇది తీక్ష ఓషధి కాబట్టి, దీని వలన జరిగే పనికూడా తీక్షణంగానే వుంటుంది.

**ముఖ్యంగా సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం, పక్షవాతం, రేచీకటి, అజీర్తి, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, సర్పి, విరేచనాల వ్యాధుల్లో దీని ప్రభావం అమోఘంగా వుంటుంది.**

ఆవ ఆకుకూర, ఆవనూనె, ఆవపిండి, ఆవాల పిండి, ఆవగింజలు.... ఇలా ఆవమొక్క అనేక రకాలుగా మనుషులకు ఆహారపదార్థంగానూ, ఔషధంగానూ ఉపయోగపడుతుంది. ఒక్కోదాని ఉపయోగం గురించి మనం ఈ వ్యాసంలో వివరంగా విశ్లేషించుకుందాం. వంట ఇంటిలో ఆవాలు ప్రముఖ ద్రవ్యం కాబట్టి వాటి గుణగణాలను తెలుసుకోవాలని మీ కనిపిస్తుంటే వెంటనే రండి అద్భుతాలు కన్పిస్తాయి... రెడీ!!

## ఆవనూనె చర్మ రంజకం

**ఆవాలు చర్మవ్యాధుల్ని పోగొట్టడం మాత్రమే కాకుండా, చర్మానికి మంచి వర్ణాన్ని కల్గిస్తాయి.**

1. తెల్ల ఆవాలు సౌందర్య సాధనాల్లో ఈనాడు ముఖ్యమైన ద్రవ్యంగా వున్నాయి. కొబ్బరినూనెలో గానీ, నువ్వులనూనెలో గానీ తెల్ల ఆవాల్ని బాగా వేయించి, ఆ

నూనెను వడపోసి సీసాలో దాచుకోండి. రోజూ ఆ నూనెని ముఖానికి పట్టిస్తే మొటిమలు తగ్గి, ముఖం కాంతివంతంగా వుంటుంది.

2. ఆవాలను గానుగలో వేసి ఆడించిన తర్వాత మిగిలిన పిండిని (ఆవపిండి) మెత్తగా నూరి శరీరానికి నలుగు పెట్టుకుని స్నానం చేస్తే కుష్టువ్యాధి, గజ్జి, తామర, చిడుము మొదలైన చర్మవ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.
3. పుళ్ళు, గజ్జికురుపులు తగ్గడానికి ఆవనూనెని పై పూతగా ఉపయోగించవచ్చు.
4. ఆవాలను నూరి తలకు పట్టిస్తే, తలలో పేలుపోతాయి.
5. ఆవనూనెని బాగా మరిగించి, మరుగుతున్న నూనెలో గోరింటాకులు వేసి బాగా వేయించండి. ఆ నూనెని వడబోసి సీసాలో దాచుకొని, రోజూ తలకు రాసుకుంటే కురులు వత్తుగా పెరుగుతాయి.
6. ఆవనూనెని వంటికి పట్టించి, నలుగు పెట్టుకుని స్నానం చేస్తే చర్మం కాంతివంతంగా మెరుస్తుంది. ఉత్తరభారతీయులు, చలి ప్రాంతంలో నివసించేవారు ఇలా చేస్తుంటారు.
7. దురదలు, దద్దుర్లు ఇతర ఎలర్జీకి సంబంధించిన చర్మ వ్యాధుల్లో ఆవనూనెను ఆహార పదార్థంగా వాడుకుంటే మంచిది.
8. సర్పి వ్యాధిలో ముత్యాల దండ పేర్చినట్లు తెల్లటినీటి పొక్కులు వచ్చి బాధపెడతాయి. "హెర్పిస్ వ్యాధి" అంటారు దీన్ని,. ఈ వ్యాధిలో ఆవాలు ఆహారంగా తీసుకొంటే మేలుచేస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి.
9. ఆవనూనెలో హారతికర్పూరం కలిపి పట్టువేస్తే చీముగడ్డలు మెత్తబడతాయి. గడ్డలో నొప్పి తగ్గుతుంది.
10. ఆవాలు, వస నూరి ఉడికించి పట్టువేస్తే, వృషణాలలో వాపు తగ్గుతుంది. నీరు లాగేస్తుంది. అయితే, వరిబీజం (హైడ్రోసిల్)లో ఈ ప్రయోగం ఉపయోగపడదు.
11. ఆవాల పిండిని పేస్ట్‌లా చేసి తామర వచ్చిన చోట పట్టిస్తే ఆ వ్యాధిలో ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

## విషదోషాలకు విరుగుడు - ఆవ!

జీర్ణకోశవ్యాధుల్లో ఆవాలు మేలు చేసే సందర్భాలూ వున్నాయి, కీడు చేసే

సందర్భాలూ ఉన్నాయి. కాబట్టి వీటి గుణగణాలు ఈ వ్యాధుల్లో ఎలా వుంటాయో మనం తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం.

1. అజీర్తి, ఆకలిలేకపోవడం, అన్నం తినాలనిపించకపోవడం ఈ లక్షణాల్లో ఆవాలు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

2. కడుపులో పాములు, విషదోషాలు వీటి వలన హరిస్తాయి. విషదోషాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి కూడా ఆవాలు.

3. వాంతులయ్యేలా చేసే గుణం వీటికుంది. అందుకని ఆవాలను ఎప్పుడూ తక్కువ మోతాదులో పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

4. వాంతులు చేసే గుణం దీనికుంది కాబట్టి విషాహారం తీసుకున్నప్పుడు, ఎక్కువగా మద్యపానం చేసినప్పుడు నిద్రమాత్రలు ఎక్కువగా మింగినపుడు, వైద్యుడి దగ్గరకు తీసుకువేళ్ళేలోపు, రెండు చెంచాల ఆవపిండిని నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే వాంతులవుతాయి. ఇది చక్కటి ప్రథమ చికిత్స.

5. ఆవాలను నూరి చేసిన పిండితో ఆహారపదార్థాల్ని అప్పుడప్పుడూ తింటూ ఉంటే పొట్టకు, పేగులకు బలం వస్తుంది. ఆకలిపుడ్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. ఎక్కువగా తింటే వేడి చేస్తుంది.

6. ఆవాలను నూనెలో వేయించి, దంచి నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే నీళ్ళ విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

7. ఆవాల్ని దంచకుండా వేయించకుండా నేరుగా నీళ్ళలో కలుపుకుని తాగితే కడుపులో వాతం, గ్యాస్ పెరగడం, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతాయి. విరేచనం అవుతుంది. మూత్రం కూడా అవుతుంది.

8. అల్సరు (పేగులో పుండు), అధికంగా కడుపులో మంట, నొప్పి ఉన్నవారు ఆవాలను కడుపులోకి తీసుకోకూడదు.

9. అజీర్తి వలన వచ్చే కడుపులోనొప్పికి ఆవాలు చక్కటి నివారణని కల్గిస్తాయి.

10. బీపి వున్నవారికీ వేడి చేసే శరీరతత్వం వున్నవారికీ తప్ప ఆవాలు మిగిలిన వారికి మేలు చేసేవే !

11. ఆవనూనె వేస్తూ సైంధవలవణాన్ని నూరి పళ్ళకు పట్టిస్తే చీము తగ్గుతుంది. పళ్ళు తళతళా మెరుస్తాయి.

12. మొలలు, లూఠీ వ్యాధుల్లో ఆవాలు ఏదో ఒక రూపంగా తీసుకోగలిగితే ఉపయోగకరంగా వుంటాయి.

13. ఆవపెట్టిన వడలు - ఆవడలు - తేలికగా అరుగుతాయి. పక్షవాతంతో సహా వాతవ్యాధులన్నింట్లోనూ ఆవాలు బాగా పనిచేస్తాయి.

## పక్షవాతానికి పక్షపాతంలేని సేవ - ఆవ

1. ఆవాలపొడిని నీళ్ళతో కలిపి అరికాళ్ళకురాస్తే రక్తప్రసారం బాగా జరిగి కాళ్ళూచేతులూ చల్లబడడం, తిమ్మిరి పట్టడం తగ్గుతాయి.

2. పక్షవాతంలోనూ, అర్ధిత వాతం - అంటే మూతి వంకరపోయే వ్యాధి (బెల్స్‌పాల్సీ) లోనూ ఆవనూనెని పట్టించి మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

3. ఆవాలపొడిని పట్టుగా వేస్తే కీళ్ళవాతంలో నొప్పులు తగ్గుతాయి. ఈ ఆవపిండి పట్టుని ఎక్కువ సేపు ఉంచకుండా తీసివేయడం మంచిది. పొక్కులు, బొబ్బలు వస్తాయి.

4. ఆవాల్ని తేలికగా దంచి కషాయంకాచి పూటకు 4-5 తులాలు మోతాదులో రోజూ ఇస్తే పక్షవాతం ఇతర పోలియో వ్యాధుల్లో మంచిది.

5. ఆవనూనెలో సైంధవలవణం వేసి నూరి పట్టువేస్తే బోదకాలు వ్యాధిలో నొప్పి, పోటు తగ్గి కాలు మెత్తబడుతుంది.

6. ఆవాల పొడిని, రొట్టె (బ్రెడ్) ముక్కల్నీ నీళ్ళలో నానవేసి అరికాళ్ళకు పట్టువేస్తే నిస్సత్తువతో శరీరం చల్లబడిపోయిన వ్యక్తులకు వేడి పుట్టిస్తుందని వస్తుగుణ దీపికలో వుంది.

7. మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో కూడా దీని ప్రభావం ఉంది. మెదడుకు నీరు పట్టిన వ్యాధిలోనూ, ఫిట్స్ మూర్ఛలు వచ్చే వ్యాధిలోనూ ఆవాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తాయి.

8. జ్వరం తీవ్రంగా వుండి, చిన్నపిల్లల్లో ఫిట్స్ వస్తున్నప్పుడు కాసిని చన్నీళ్ళలో కొద్దిగా అవాలపిండిని కలిపి ఆ నీళ్ళతో శరీరాన్ని తడిపితే వెంటనే వేడితగ్గి శరీరం చల్లబడ్తుంది.

## ఆవాలతో సావాసం ఆయాసానికి సన్యాసం

కఫవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఆవాలు మేలు చేస్తాయి. బాగా జలుబు పట్టినప్పుడు, ఊపిరితిత్తుల్లో నెమ్ము చేరినప్పుడు వీటిని ఆహారపదార్థంగా తీసుకోవడం వలన మేలు కల్గుతుంది.

1. ఆవనూనెలో హారతికర్పూరం (ముద్దకర్పూరం) కలిపి ఉరోభాగానికి పట్టిస్తే జలుబు, నెమ్ము నెమ్మదిస్తాయి. ముఖ్యంగా చంటిపిల్లలు జలుబు భారంతో ఊపిరాడక ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నప్పుడు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.
2. ఆయాసం, న్యూమోనియా, బ్రాంకైటిస్ వ్యాధుల్లో ఉరోభాగంలో నొప్పి, కండరాలు పట్టినట్లుండడం పోట్లు ఉన్నప్పుడు పైన చెప్పిన హారతికర్పూరం ఆవనూనె మిశ్రమంతో పట్టువేస్తే వెంటనే బాధ తగ్గుతుంది.
3. ఉబ్బసం వ్యాధిలో కూడా ఆవాలు ఆయాసాన్ని తగ్గించేందుకే తోడ్పడుతాయి.
4. ఆవాలను జాగ్రత్తగా ఆహారపదార్థాల్లో భాగంగా తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే ఎలర్జీ తగ్గుతుంది. అయితే ఆవాలు కూడా ఎక్కడైనా కొందరికి పడకపోవచ్చేమో చూసి తీసుకుంటే మంచిది!

## ఆవాలు - మంచీ - చెడూ

ఆవాల గురించి మనం చెప్పుకోవాల్సిన మరికొన్ని విశేషాలున్నాయి.

1. ఉత్తరభారతదేశంలో, ముఖ్యంగా పంజాబ్, ఢిల్లీ, పశ్చిమ ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రాంతాల్లోని ప్రజలకు ఆవ ఆకుని కూరగా పండుకుని తినే అలవాటు వుంది. తెలుగు వారిలోఈ అలవాటు తక్కువ. కొంచెం వెగటుగా వుంటుంది. కాబట్టి, దీన్ని మనవాళ్ళు అంతగా ఇష్టపడరు. చరకుడు ఆకుకూరల్లో ఆవకూర "అహితతమం" అంటే వంటికి మంచిది కాదని చరక సంహిత అనే ఆయుర్వేద గ్రంథంలో పేర్కొన్నాడు. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో తరచూ విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఈ కూరని తేలికగా తీసుకుంటే విరేచనాలు ఆగుతాయి. ఇది మలమూత్రాల్ని రెండింటినీ బంధిస్తుంది. అందుకే జాగ్రత్తగా వాడుకోవాలి.

2. రేచీకటి వ్యాధిలో ఆవాలు బాగా పనిచేస్తాయని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు పేర్కొంటున్నాయి.

3. శరీరంలోని ధాతువులకు ఇది బలం కల్గిస్తుంది.

4. గొంతుపైన థైరాయిడ్ అనే గ్రంథిలో వాపు వచ్చినప్పుడు ఆవాలు మంచి మేలు చేస్తాయి. గాయిటర్ అనే వ్యాధిలో కూడా ఇవి ఉపయోగపడ్తాయి.

5. బీపీ ఉన్నవారు ఆవపెట్టి చేసిన వంటలు ఎక్కువగా తింటే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. అందుకని జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

6. ఏటిని ధూపం వేస్తే పిశాచ బాధలు తగ్గుతాయని మన పెద్దవాళ్ళ నమ్మకం.

7. నల్లమందు, గంజాయి, మార్ఫిన్ ఇంజెక్షన్లకు అలవాటు పడినవారూ, మధ్యపానం చేసేవారూ ఆవాలతో చేసిన ఆహారపదార్థాలను అతిగా తీసుకుంటే ఎక్కువ వికారం కలిగిస్తాయి.

8. ఆవాలతో వండిన వంటకం ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు నెయ్యి, కలినీళ్ళు, పెరుగు, చంద్రచెక్క కషాయం వీటిని తీసుకుంటే ఆవాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి.

9. మందుగా వాడుకోదలచిన వారు ఆవాలను 30 గింజలనుండి 120 గింజల వరకూ మోతాదుగా తీసుకోవచ్చు.

10. ఆవాలు కళ్ళకు మంచిదికాదు. అందుకని, నేత్ర వ్యాధులు వున్నవాళ్ళు వీటిని తగ్గించి తినడం మంచిది.

11. వేడిచేసే శరీరతత్వం కలవారు తప్పిస్తే మిగతావారికి ఆవాలు ఆరోగ్యం ప్రదాయినిగానే వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. వీరికి ఆరోగ్యహామీ పత్రంపై ఆవాలు చేవ్రాలు చేసినట్లే!!

# మధుమేహ వ్యాధిపై మరో బ్రహ్మాస్త్రం

# "పసుపు"

భారతీయ సంస్కృతిలో స్త్రీ సౌభాగ్యానికి శుభకరమైన, మంగళకరమైన ద్రవ్యంగా పసుపుకున్న ప్రాధాన్యత గొప్పది.

ఇది కొద్దిగా చేదు, వగరు, కారం రుచులు కలిగి ఆహారానికి కమ్మని రుచినీ, రంగునీ, సువాసననీ కల్గిస్తుంది.

నిత్య ఆహారపదార్థాలలో ఒకటిగా పసుపు మనిషిదైనందిన జీవితంలో ఒక భాగంగా కలిసి పోయింది.

పసుపు పారాణీ మంగళకరమైనదిగా మనవాళ్ళ నమ్మకం. కేవలం నమ్మకమే కాదు, నిజం కూడా.

క్రిమిహరంగా దీని శక్తి సామర్థ్యాలు భారతీయులకు తరతరాలుగా తెలుసు.

## రోగాలకు చెరుపు - క్రిములకు వెరపు "పసుపు"

1. వేడి చేసే స్వభావం దీనిది. కానీ, ఆకలిని పుట్టించి జీర్ణశక్తిని సరిచేయడం దీని విధి.
2. కడుపులో పెరిగే ఏలికపాములు వగైరా జంతువాతాన్ని క్రిమిదోషాల్ని పసుపు నిర్మూలిస్తుంది. పేగులలో రోగకారక పరిస్థితుల్ని సరిచేయడంద్వారా శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

3. ఉదరంలో వున్న అవయవాలలో వచ్చే జబ్బులన్నింటికీ పసుపు హితకరంగా వుంటుంది. మూలవ్యాధులు (పైల్స్, ఫిస్టుల్యా) కామెర్లు, లివర్‌లో వచ్చే జబ్బులు, పాంక్రియాస్ అనే అవయవంలో మార్పుల వలన వచ్చే మధుమేహం గర్భాశయవ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులన్నింటిలోనూ పసుపు మేలుకల్గిస్తుంది.

4. నీళ్ళ విరేచనాలను తగ్గించే శక్తి పసుపుకుంది.

5. కామెర్ల వ్యాధిలో పసుపు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. రక్తక్షీణతని తగ్గించి శరీరానికి రక్తం పట్టేలా చేసి, శక్తినిస్తుంది.

6. పసుపు కొమ్మును నిప్పులమీద కొద్దిగా కాల్చి, నమిలితే పంటిపోటు తగ్గుతుంది. నోట్లోపుళ్ళు తగ్గుతాయి. నోరు శుభ్రంగా వుంటుంది.

7. పరిశుభ్రమైన నీరు దొరకని ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఆ నీళ్ళలో కొద్దిగా పసుపుపొడిని కలిపి, మరగకాచి చల్లార్చి త్రాగితే నీటిలో దోషాలు పోతాయి.

8. లివర్‌లో పుండు, చీముగడ్డలు, లివర్‌లో వాపు తదితర బాధలు ఏర్పడినప్పుడు. 5 గ్రాముల పసుపు పొడిని ఉదయం సాయంత్రం రెండుపూటలా చక్కగా ఉండలు చేసుకొని తీసుకుంటే ఫలితం కన్పిస్తుంది.

9. శరీరతత్వాన్ని బట్టి ఎవరికి వారు తగిన మోతాదు పసుపుపొడిని తడిపి చిన్న చిన్న మాత్రలుగా చేసుకుని తీసుకుంటే తల్లిపాలలో దోషాలు తగ్గుతాయి.

10. పసుపుకు నాలుగురెట్లు పెరుగు కలిపి రోజూ తింటే కామెర్లు తగ్గుతాయి. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి రోగి బలాన్ని బట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకోవాలి. పూటకు 5 గ్రా॥లకు మించకుండా పసుపును తీసుకోవడం మంచిది.

11. విషలక్షణాలను శరీరంలోంచి బైటకు వెళ్ళగొట్టడం పసుపు చేసేపని. అందుకె ఇది ఆహారంలో ప్రధాన ద్రవ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది.

12. పసుపు, సైంధవలవణం, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ధనియాలు, జిలకర్ర, దానిమ్మ (గింజలు లేక బెరడు) ఇంగువ... వీటన్నింటినీ సమానంగా తూచి, మెత్తగా దంచి, చెంచా పొడిని వేడి వేడి అన్నంలో రోజూ తింటే పర్వతాలను ఫలహారం చేసేటంత ఆకలి వస్తుంది. దీన్ని 'వేన వాసరం' అంటారు.

## ఎలర్జీకి పసుపుతో చికిత్స

1. దగ్గు, జలుబు మొదలైన లక్షణాలపైన పసుపుకు మంచి ప్రభావముంది.
2. వేడివేడి నీళ్ళలో పసుపు పొడి వేసుకుని ఆవిరిపడితే జలుబు భారం, ముక్కులు బిగదీయడం తగ్గుతాయి.
3. నిప్పులపైన కొద్దిగా పసుపు వేసి, పొగపీల్చితే ముక్కులు జలుబు భారంతో మూసుకు పోయినప్పుడు బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. తలనొప్పి, తలపట్టేయడం తగ్గుతుంది. పడిశెం ఆగుతుంది. భారం వదిలినట్లు తేలికగా వుంటుంది.
4. పాలలో పసుపు పొడి, మిరియాల పొడి కలిపి రెండుపూటలా తాగితే, జ్వరం, దగ్గుపడిసెం- తగ్గుతాయి.
5. పసుపు పొడి, లవంగాలు, జాపత్రి, దాల్చిన చెక్క ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో తేనె కలుపుకుని కుంకుడు గింజంత మాత్ర రోజూ ఉదయం పూట తింటే ఎలర్జీ వలన వచ్చే పడిసెభారం, తుమ్ములు, జలుబు ఆయాసం తగ్గుతాయి.

## చర్మ రంజకం - కాంతి వర్ధకం పసుపు

1. రక్తాన్ని శుభ్రం చేసే గుణం దీనికుంది. కళ్ళకు కాంతినిస్తుంది. చర్మ వర్చస్సును పెంచుతుంది.
2. పసుపు కొమ్మును నూరిగానీ, నీళ్ళలో అరగదీసిగానీ లేక, పసుపు పొడిని నీళ్ళతో తడిపి, పేస్ట్‌లా చేసిగానీ కడితే గడ్డలు మెత్తబడతాయి. పుళ్ళుతగ్గుతాయి. చీముదోషం తగ్గుతుంది.
3. పసుపు మొక్క పువ్వుల్ని దంచి, ఆ రసాన్ని రోజూ రాత్రిపూట శోభిమచ్చలపైన రాసుకొని పడుకుంటే మచ్చలు తగ్గుతాయి.
4. పసుపు కొమ్మును కాల్చి, మసిచేస్తుండగా వచ్చే పొగని గానీ, లేక నిప్పులమీద పసుపు పొడిని చల్లి ఆ పొగని గానీ తేలుకుట్టిన చోట పడితే విషదోషం తగ్గుతుందని వస్తుగుణ దీపిక చెపుతుంది.
5. పసుపు,సున్నం కలిసిన పారాణి గీసుకు పోయినవి, తెగినవి, కొట్టుకుపోయినవీ అయిన చిన్న చిన్న గాయాల్ని తేలికగా తగ్గేలా చేస్తుంది. చిన్న దెబ్బలు పెద్ద పుళ్ళుగా మారకుండా కాపాడుతుంది. నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

6. పసుపు పొడిని నీళ్ళలో కలిపి పుళ్ళుకడిగే లోషన్‌గా వాడుకోవచ్చు.
7. గజ్జి, చిడుము, దురదలలో పసుపు కొమ్మును అరగదీసిగాని, పసుపుపొడిని మెత్తగా పేస్ట్‌లా చేసిగానీ రాసుకుంటే ఉపశమనంగా వుంటుంది.
8. పసుపు పొడి, బెల్లం గోమూత్రంలో కలిపి పూటకు 5 గ్రాముల చొప్పున తీసుకుంటే బోదవ్యాధి తగ్గుతుంది.
9. పసుపు పొడిని, వెల్లుల్లినీ కలిపి నూరి, అరికాళ్ళకూ, అరిచేతులకూ రాస్తే రోగి "షాక్' లోంచి తేరుకుంటాడు. చల్లబడిపోయిన శరీరం వేడెక్కుతుంది.
10. పసిపిల్లలు, పెద్దలు కూడా పసుపు పూసుకుని స్నానం చేస్తే చర్మానికి మంచిది. కాంతినీ, ఆరోగ్యాన్నీ పెంచుతుంది. ఇది మగమహారాజులు అవమానంగా భావించుకోవాల్సిన విషయం ఏమీకాదు. స్త్రీలకైనా పురుషులకైనా చర్మం చర్మమే కదా ?!
11. పసుపు, వేపాకు కలిపి నూరి ఆ పేస్టుని రాసుకుంటే, మశూచి పొక్కులు, గజ్జి పొక్కులు, తామర మొదలైన వ్యాధుల్లో దురద, మంట, పోటు తగ్గుతాయి.
12. పసుపుపొడి, సున్నం నీళ్ళతో కలిపి కడితే, గోరుచుట్టు పోటు తగ్గుతుంది. మడమశూల నెమ్మదిస్తుంది. మధ్య వయస్సులో , మడమల్లోంచి పోటు రావడం సహజంగా వుంటుంది. చాలా మందిలో విశ్రాంతి తీసుకుని లేవంగానే నొప్పి వుంటుంది. ఈ వ్యాధిలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. పసుపు, వెన్న కలిపి రాసుకుంటే, గరుకుగా బిరుసుబారినట్లుండే చర్మం నునుపుగా అవుతుంది. నీళ్ళతో తడిపి రాసుకుని స్నానం చేస్తే జిడ్డుకారే చర్మం పొడిగా అవుతుంది.
14. దుర్వాసనతో ఎప్పుడూ చెమటపట్టి, స్నానం చేసినంతగా తడిసిపోయే వ్యక్తులు.... పసుపు కొమ్ములు, వట్టివేళ్ళు, కచ్చూరాలు, బావంచాలు, పెసలు వీటిని సమానంగా కలిపి మరపట్టించి సున్నిపిండిగా వాడితే దుర్వాసన తగ్గుతుంది. చెమట పట్టడం మరీ విపరీతంగా ఉండేది ఆగుతుంది.
15. పసుపు కొమ్ముల్ని దంచుకుని పలుచని వస్త్రములో జల్లించి ఉంచుకుంటే మంచిది. బజార్లో పసుపు పేరుతో దొరికేదంతా పసుపేననడానికి తగిన సాక్ష్యాలు లేవు. పసుపు కొమ్ముల్ని మర ఆడించేప్పుడు కూడా, కారం పట్టిన తర్వాత పుసుపు పడితే ఏం జరుగుతుందో చెప్పనవసరం లేదు.

16. చాలా మందికి పసుపు, కుంకం పడవు. ఈ పడని వాళ్ళలో కూడా ఎక్కువమందికి మర ఆడించిన పసుపో లేక బజార్లో కొన్న కల్తీ పసుపో అయితేనే పడకపోవడం, పసుపుకొమ్ముల్ని దంచుకొనిగానీ, మిక్సీపట్టుకొని గానీ వాడుకుంటే చక్కగా పడుతూ ఉండడం అనుభవంలో చాలాసార్లు గమనించాం.

17. పసుపు మంచిదే అయినా చర్మానికి పడకపోతే మొదట- దాన్ని వాడడం ఆపేయండి. ఆ తర్వాత, రోజూ అతికొద్ది మోతాదులో పసుపును తీసుకోవటం పెంచుతూ, అది శరీరానికి అలవాటు పడేలా చేసుకోవచ్చు. వైద్యుల సలహాపైన ఈ విధంగా డీ-సెన్సిటైజింగ్ ప్రక్రియను అవలంభించడం ద్వారా పడని వస్తువును పడేలా చేయవచ్చు. "తినగ తినగ వేము తీయనుండు" అన్నారు కదా!!

1. స్త్రీల వ్యాధులన్నింటి మీదా పసుపు చక్కగా పనిచేస్తుంది.
2. 5 గ్రా మించని మోతాదులో ప్రతిరోజూ పసుపుని మాత్రలుగా కట్టి తినిపిస్తే ఆడవారిలో నెలసరికి సంబంధించిన దోషాలన్నీ నెమ్మదిస్తాయి.
3. గర్భకోశాన్ని అమిత బల సంపన్నమైనదిగా తీర్చి దిద్దుతుంది పసుపు.
4. నెలసరి అయినప్పుడు పసుపు పొడిని గ్లాసు నీళ్ళలో కలిపి తాగితే నెలసరి నొప్పి ఇతర బాధలు తగ్గుతాయి.

## మూర్ఛల నుండి తెప్పరిల్లచేస్తుంది.

1. పచ్చిపసుపు కొమ్ముల్ని నూరి తలకు పట్టిస్తే, తల దిమ్ము, తల తిరగడమూ తగ్గుతుంది.
2. ఎండిన పసుపు కొమ్ముని నిప్పుల మీద వేసి కాల్చి, ఆ పొగను పీల్పింపచేస్తే మూర్ఛలోంచి రోగి త్వరగా తేరుకుంటాడు.
3. కళ్ళకలక వ్యాధిలో తెల్లని గుడ్డని పసుపు పొడి కలిపిన నీళ్ళలో ముంచి, ఆ తడిగుడ్డని కళ్ళమీద వేసుకుని పడుకుంటే చల్లగా వుండి, నొప్పి, మంట, చురుకు, పోట్లు నెమ్మదిస్తాయి. కళ్ళలోంచి చీమూ, నీరుకారటం ఆగుతాయి.

## మధుమేహవ్యాధికి బ్రహ్మాస్త్రం పసుపు

1. పసుపు మూత్రాన్ని చక్కగా నడిచేలా చేస్తుంది. మధుమేహంలో అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తుంది. మూత్ర వ్యాధుల్లో మూత్రం సరిగానడవనప్పుడు నడిచేలాచేస్తుంది.
2. మూత్రంలోంచి తెల్లని సుద్ద పడే వ్యాధిని "ఆల్బుమినూరియా" అంటారు. మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ అనే ప్రొటీన్ పదార్థం పోతూ వుంటుంది. ఈ వ్యాధిలో 3 గ్రాముల పసుపు పొడిని మాత్రలుగా చేసుకుని 3 పూటలూ వేసుకుంటే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.
3. మధుమేహ వ్యాధిలో పసుపు అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. పాఠక మహాశయులకు చిరుకానుకగా ఒక అద్భుతమైన ఫార్ములాను ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. దీన్ని ఎవరికి వారే తయారు చేసుకుని రోజూ వాడుకోవచ్చు

పచ్చళ్ళు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయల్ని ఎండబెట్టి పైన కండల్ని వలిచి గింజల్ని ఏరేయండి. గింజలు లేని ఈ ఉసిరిక వరుగుని బాగా ఎండిన తర్వాత మెత్తగా దంచండి. ఉసిరిక పొడికి సమానంగా పసుపు పొడిని కలిపి, మంచి సీసాలో భద్రపరుచుకోండి. ప్రతిరోజూ 3 పూటలా ఈ పొడిని 1/2 చెంచా నుండి చెంచా వరకూ, మధుమేహతీవ్రతని బట్టి తీసుకోవాలి. ఈ ఫార్ములాని 'నిశామలకీ చూర్ణం' అంటారు. 'నిశ' అంటే పసుపు. ఆమలకి అంటే ఉసిరికాయ. ఈ పొడిని క్రమం తప్పకుండా వాడుతూ ఉంటే మధుమేహ వ్యాధి తగ్గడమే కాకుండా, వ్యాధిలో కాంప్లికేషన్స్‌రావడం కూడా తగ్గుతాయి. నిశామలకి చూర్ణం బిళ్ళలు దొరుకుతున్నాయి - ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో.

## చివరగా ఒక మాట

వ్యాధులు రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో ఎప్పటికి పసుపుది అగ్రతాంబూలమే. అయితే దీన్ని అతిగా వాడితే వేడి చేస్తుంది. గుండెకు చెడును కల్గిస్తుంది.

నిమ్మపండు, పంపరపనస, నారింజ ఇవి మూడూ పసుపు అధికంగా తీసుకుంటే విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. రోజు మొత్తం మీద ఒక తులంకు మించకుండా పసుపును తీసుకోవచ్చని పెద్దలు చెప్తారు.

# చలువను పెంచి, తలతిరుగుడు తగ్గించి,
# అజీర్తిని నిర్మూలించే
# ధనియాలు - కొత్తిమీర

అభ్రకాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ధనియాలను వాడతారు. ధనియాలతో శుద్ధిచేసిన అభ్రకాన్ని 'ధాన్యాభ్రకం' అంటారు. ఈ ధాన్యాభ్రకాన్ని మరికొంత ప్రాసెస్ చేసి పుటం పెడితే అభ్రకభస్మం వస్తుంది. ఇలా అభ్రకంలాంటి కఠినమైన విషతుల్యమైన లోహాన్నే శుద్ధిచేయగలిగిన ఈ ధనియం సున్నితమైన శరీరాన్ని ఇంకెంతగా శుద్ధిచేసి, రోగాలు రాకుండా కాపాడగలదో ఊహించి చూడండి.

నిజానికి చారు (రసం) త్రాగే అలవాటున్న కొందరు మాత్రమే ధనియాల ప్రయోజనాన్ని అందుకొంటున్నారు. అదికూడా ధనియాలు, మిరియాలు తగుపాళ్ళలో కలిపిన చారుపొడితో కాచుకున్న రసాన్ని త్రాగేవారు చాలా తక్కువమందే కన్పిస్తారు. అందుకే, అందుబాటులో వున్న, ఒక దివ్యౌషధి వాడకాన్ని పెంచమని ప్రోత్సహించడానికే ఈ వివరాలు!

ధనియాలు ఆరోగ్యదేవత ప్రియురాలు.... అంతే!!!

## జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లో ధనియాల సేవ !

చలవచేసే అత్యంత ముఖ్యమైన ద్రవ్యాలలో ధనియం ప్రముఖమైంది. కొంచెం తియ్యగా, కాస్త వగరుగా ఒకవిధమైన సువాసనతో, కమ్మనిరుచితో అందరికీ ఇష్టాన్ని కలిగించే ధనియం చేసే మేలు గొప్పది!!

జీర్ణాశయం మీద, మూత్రాశయం మీద, చర్మం మీద, నాడీ వ్యవస్థ మీద, ఊపిరితిత్తుల మీద, గర్భాశయం మీద ధనియాలకు మంచి ప్రభావం వుంది.

ధనియాల మొక్కని 'కొత్తిమిర' అంటారు. ఈ మొక్కకు కూడా ధనియాలతో సమానమైన శక్తి వుంది. కొత్తిమిర వాడకం తెలుగువారి సొత్తు! పైత్యవికారాలను తగ్గించడంలో ధనియాలు, కొత్తిమిర అద్భుంతంగా పనిచేస్తాయి.

1. వాంతి వెళ్ళేలాగా వికారంగా వున్నప్పుడు ధనియాలను తేలికగా దంచి నీళ్ళుపోస్తూ నూరి రసం తీసి, కొద్దిగా, తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలిపి 1-2 చెంచాల ధనియాల రసం తీసుకుంటే వాంతులూ తగ్గుతాయి. వికారమూ తగ్గుతుంది. వాంతులకు కారణమైన జీర్ణకోశంలో దోషమూ తగ్గుతుంది.
2. ఆగకుండా ఎక్కిళ్ళువచ్చే వ్యాధి ఒకటుంది. ఇది కూడా కడుపులో యాసిడ్ గుణాలు పెరిగినందువలన వస్తుంటుంది. కొందరు చాలా తరచుగా "ఆగని ఎక్కిళ్ళు వ్యాధితో" బాధపడుతూ కన్పిస్తారు. ధనియాల కషాయాన్ని గానీ, ధనియాల రసాన్ని గాని రోజూ 3 - 4 సార్లు అవసరాన్ని బట్టి తాగిస్తే ఈ బాధనెమ్మదిస్తుంది. ధనియాల కషాయం కావాలంటే, 1-2 చెంచాల ధనియాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తేనెగానీ పంచదార గానీ కలిపి నేరుగా తాగేయడమే !
3. మలబద్ధకం, మొలలు ఏర్పడే పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు, ధనియాల కషాయాన్ని రోజు పుచ్చుకొంటే సుఖవిరేచనం అవుతుంది.
4. ధనియాలు, జీలకర్రని సమానంగా తీసుకొని నేతిలో గానీ, నూనెలో గానీ వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత కారం, ఉప్పుకలుపుకొని 1 -2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో కలుపుకొని, అవసరం అయితే మంచి నెయ్యి వేసుకొని తింటే, కడుపులో మంట, పైత్యం, నోట్లోనీరూరడం, తలతిరుగుడు, వాంతి, వికారం, అజీర్తి, అజీర్తి విరేచనాలు, దప్పిక.... అన్నీ తగ్గుతాయి.
5. నీళ్ళవిరేచనాలు... ఆహారంలో దోషం వలన, అజీర్తి వలన అవుతుంటే ధనియాల పొడిని ఏదొక రూపేణా తీసుకొంటే వెంటనే ఫలితం కన్పిస్తుంది.
6. ఆకలి సరిగా లేకపోవడం, ఆహారం తగినంతగా తీసుకోక ఎండుకుపోతున్న పిల్లలకు ఒక మంచి ఫార్ములాను చెప్తున్నాము.... ధనియాలు, నీడన ఎండించిన ముదురు చింతాకు, ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకారం కలిపి, నెయ్యితో అన్నం వేసిపెడితే ఆకలి పెరుగుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది రక్తక్షీణత తగ్గుతుంది.

ఈ పిల్లలకు కడుపులో పాములు ఉండివుంటాయి. అందుకని తప్పని సరిగా పాములు పడిపోయేందుకు మందులు వాడడం అవసరం. అలాగే లివర్ సరిగా పనిచేస్తోందో లేదో కూడా పరీక్ష చేయించడం మంచిది!

7. కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా పైన చెప్పిన ధనియాలు, చింతాకు ఫార్ములాని ఉపయోగిస్తే లివర్ బలంగా రూపొంది, రోగశాంతినిస్తుంది.
8. కడుపులో పైత్యం పెరిగి, లోపల గ్యాస్ పుట్టి అది ఎగదట్టడం వలన గుండెల్లో నొప్పి గుండెమంట, ఊపిరి అందకపోయినట్లుండడం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఈ లక్షణాల్లో ధనియాలపొడి గానీ, ధనియాల రసంగాని ధనియాల కషాయంగానీ తీసుకోవడం మంచిది. కొత్తిమిరను కూడా వాడుకోవచ్చు.
9. తరచూ నోటిపూత, పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం, పంటి నొప్పి మొదలైన లక్షణాలతో బాధపడేవారు కొత్తిమిర ఆకు కషాయం బాగా పుక్కిలిస్తే నోటిపూత, పంటిపోటు వగైరా అన్నీ తగ్గుతాయి. బాగా పుక్కిలించి ఉమ్మేయడమే.
10. కొత్తిమీర ఆకుని నూరి 1 చెంచా కొత్తిమీర ముద్ద 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి 1/2 గ్లాసుమిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి, కొద్దిగా పంచదార వేసుకొని తాగితే ఆకలిపుడుతుంది. పైత్యం, కడుపులో మంట, దాహం (దప్పిక) వికారం, తలత్రిప్పుట... అన్నీ తగ్గుతాయి.
11. ధనియాల రసాన్ని రోజూ రెండుపూటలా తాగితే మధుమేహ వ్యాధిలో కలిగే దప్పిక తగ్గుతుంది.

## రక్తపోటు- తల త్రిప్పుడు - తగ్గుతాయి.

గుండెకు బలాన్నిచ్చి, రక్తంలో వేడిని, ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి అన్ని విధాలా పథ్యంగా హితవు కల్గిస్తాయి. కొత్తిమీర, ధనియాలు !

1. జీర్ణకోశంలో పైత్యం వలన వచ్చిన తలతిరుగుడును తగ్గించినట్లే, రక్తపోటు అధికంగా వుండి తలతిరిగిపోయినట్లు, ఒళ్ళుతూలిపోయినట్లూ ఉండే పరిస్థితుల్లో కూడా ధనియాలు ఎంతో మేలుచేస్తాయి.
2. ఒక్కోసారి చెవి లోపలి భాగంలో చిన్నమార్పులవలనగానీ, మెదడుకు సంబంధించిన కొన్ని పరిస్థితుల వలనగానీ, బీపి లేకుండానే తలతిరుగుడు జబ్బు కొందరిలో

కన్పిస్తుంటుంది. ఈ లక్షణాలమీద కూడా ధనియాలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయి.

ప్రతిరోజూ ధనియాలు పొడిని గానీ, రసాన్ని గానీ, కషాయాన్నిగానీ తీసుకొంటూ తగిన చికిత్స తీసుకొంటే రోగ ఉపశాంతి చాలా త్వరగా వస్తుంది. ఇదే కొన్నాళ్ళపాటు విడవకుండా వాడితే తిరిగి రాకుండానూ వుంటుంది.

3. రక్తంలో పైత్యప్రకోపాన్ని, వాతాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఇది బీపీని కంట్రోల్లో పెడుతుంది. రోజూ ధనియాలను పైన చెప్పిన ప్రకారం వాడుతూ వుంటే ఎంచక్కా నిద్రపడుతుంది. అలసట తీరుతుంది. శ్రమ తగ్గుతుంది.

4. కొత్తిమీర కూడా ఇదే లక్షణాల మీద చక్కగా పనిచేస్తుంది. కొత్తిమీర ఆకుని మెత్తగా నూరి ముద్దగా చేసి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు నాలుగు చేసుకొని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే కమ్మటి నిద్రపడుతుంది. పైత్యశాంతి కలుగుతుంది. నరాలలో ఉద్రేకం తగ్గుతుంది. తలత్రిప్పుడు ఆగుతుంది.

## మూత్రవ్యాధులను ఏ మాత్రం సహించవు ధనియాలు

1. మూత్రవ్యాధులు మీద ధనియాలకు మంచి ప్రభావం వుంది. ముఖ్యంగా మూత్రం వెంట సుద్దలాంటి తెల్లని పదార్థం వెళ్తున్న వ్యాధిలో ధనియలు బాగా పనిచేస్తాయి. అల్బుమిన్ అనే పదార్థం మూత్రంలోంచి పోతోందన్నమాట. దీన్ని ఆల్బుమినూరియా అనే వ్యాధిగా చెప్తారు. ఈ వ్యాధిలో ఇంకా మూత్రం అతిగా వెళ్ళడంగానీ, కష్టంగా వెళ్ళడంగానీ, మంటగా, పచ్చగా వెళ్ళడం గానీ లక్షణాలు ఉంటాయి. అలాంటప్పుడు మూత్రంలో ఆమ్లగుణాల్ని తగ్గించి, మూత్రంలో బాధని తగ్గించి, మూత్రంలో అల్బుమిన్‌ను తగ్గించి ధనియాలు ఎంతో మేలుచేస్తాయి. ధనియాలు రసాన్నిగానీ, కషాయాన్ని గాని, పొడినిగానీ ఎవరికి వీలైనది వారు తీసుకోవడమే!

2. శరీరానికి నీరుపట్టడం అనేది మూత్రం వ్యాధుల కారణంగానూ, రక్తక్షీణత కారణంగానూ, హృదయ వ్యాధులకారణంగానూ, థైరాయిడ్ అనే గ్రంధిలో వాపు కారణంగానూ... ఇలా అనేక కారణాల వలన వస్తుంది. దీనికి కారణాన్ని పరిశోధించి చికిత్స చేయాలి. చికిత్స సంగతిని వైద్యులు చూసుకుంటారు. కానీ, రోజూ క్రమం తప్పకుండా ధనియాలను పైన చెప్పినట్లే ఏదొక రూపంలో తీసుకొంటే - మూత్రం బాగానడిచి నీరులాగేస్తుంది. చికిత్సకు అనుబంధంగా ఈ ప్రయోగాన్ని కూడా చేసినందువలన రోగశాంతి త్వరగా కలుగుతుంది.

3. ఎప్పుడూ వేడి చేసిందంటూ బాధపడేవారు, జ్వరంజ్వరంగా వుండడం, సరిగా చెమట పట్టకపోవడం మూత్రం వేడిగా మంటగా పచ్చగా వెళ్ళడం, ఒళ్ళంతా నొప్పులు, బడలిక, అలసట, అశాంతి, కడుపులో మంట, అన్నహితవు లేకపోవడం... ఇవన్నీ శరీరంలో ఆమ్లలక్షణాలు పెరిగినందువలన కలిగేవి. ఈ ఆమ్లలక్షణాలు తగ్గించి, వేడిచేయడం తగ్గించి, మూత్రం చక్కగా జారీ అయ్యేందుకు ధనియాలను మించిన ద్రవ్యం మరొకటి లేదు. అంటే ఆమ్ల గుణాలను తగ్గించి, క్షారగుణాలను పెంచి రెండింటి నిష్పత్తిని సమతుల్యం చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని సాధారణ స్థితికి తెస్తాయన్నమాట !

4. ముఖ్యంగా యువకుల్లో మూత్రంతోపాటు వీర్యంపడిపోతోందనే అనుమానం, భయం ఎక్కువగా వుంటాయి. హస్తప్రయోగం వంటి దురలవాట్లు సాధారణంగా ఉంటాయి. కాబట్టి దానితోపాటే ఈ అనుమానాలూ భయాలూ వెన్నాడుతూ ఉంటాయి. తమ పురుషత్వం అంతా మూత్రంలోంచి పోతోందనీ, రేపు తాము పెళ్ళికి పనికిరామని, సంసారానికి తగిన వాళ్ళంకామనీ ఏవేవో ఊహించుకొని అందోళనతో బుర్రపాడు చేసుకొంటారు. వీరికి ధనియాలు మేలు చేస్తాయంటే ఆశ్చర్యంగా వుందా? నిజమే! ధనియాల వాడకాన్ని ఏదో విధంగా పైన చెప్పిన రకరకాల పద్ధతుల్లో వాడుకోగలిగితే తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.

జ్వరంలో కూడా ఈ కషాయం బాగా పనిచేస్తుంది. చాలా త్వరగా, చెమట పట్టి జ్వరతీవ్రత ఉపశమిస్తుంది.

ధనియాలు, శొంఠి, లవంగాలు ఈ మూడింటినీ సమానంగా కలిపి నీళ్ళతో మరిగించి తీసుకొంటే త్వరగా శరీర ఉష్ణోగ్రత నార్మల్‌కు వస్తుంది.

## ఎలర్జీని ఎదుర్కొనే ఏకైక ఆయుధం ధనియం!

ఎలర్జీ అంటే ఏవోకొన్ని వస్తువులు మనశరీరానికి సరిపడక పోవడం వలన, వాటిని మనం ఉపయోగించినప్పుడు మన శరీరం మీద కన్పించే లక్షణాలన్నమాట.

దద్దుర్లు, బొల్లి, ఎగ్జీమా, సోరియాసిస్ వంటి చర్మవ్యాధుల్లోనూ, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం తుమ్ములు వంటి ఊపిరితిత్తుల వ్యాధుల్లోనూ ఈ ఎలర్జీ ముఖ్యకారణంగా కన్పిస్తుంది.

వీటిలో ఏ లక్షణానికి ఆ లక్షణానికి వైద్యులు చికిత్స చేస్తారు. ఏమైనా, పడకపోవడం అనేది మన శరీరతత్వానికి సంబంధించిన విషయం కాబట్టి, శరీరతత్వంలో మార్పు వచ్చే వరకూ ఎలర్జీ వ్యాధినించి పూర్తి విముక్తి ఉండదు.

అందుకే, పైన చెప్పిన వ్యాధుల్లో ఏ ఎలర్జీ లక్షణం వున్నవారైనా తప్పనిసరిగా ధనియాల రసాన్ని గానీ, కషాయాన్ని గాని, వేయించి నూరిన ధనియాల పొడినిగానీ తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం అవసరం. జీలకర్రని కూడా కలిపి తీసుకొంటే ఫలితాలు ఇంకా బావుంటాయి.

ఆహారంలో ధనియం ఒక ప్రముఖమైన ద్రవ్యంగా రోజు వాడుకోగలిగితే కడుపులో అవయవాలన్ని బలంగా వుంటాయి. చర్మవ్యాధులు రావు. ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతంఅయి, జలుబు, పడిశం, దగ్గు, ఆయాసాల్ని ఎదుర్కోగలుగుతాయి. చర్మానికి మేలుచేస్తాయి. నాడీవ్యవస్థని బలసంపన్నం చేస్తాయి.

ధనియాలు, మంచి గంధం కలిపి మెత్తగా నూరి కళ్ళు, నుదురు తలకు పట్టువేస్తే కళ్ళుబైర్లు కమ్మడం చీకట్లు ముసరడం, తలనొప్పి, కళ్ళుమంట, కళ్ళు ఎప్పుడూ ఎర్రబడడం, తలనొప్పి, తలలో వేడి తగ్గుతాయి. బుర్ర వేడెక్కి పోతోంది అంటుంటారే మనవాళ్ళు.... అదిగో.... ఆ లక్షణం ఈ ప్రయోగంతో తగ్గుతుంది.

ముఖ్యంగా పడిలేచిన వారికి, చాలా కాలంగా ఏదో వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారికీ, బీపి, షుగర్, పక్షవాతం పేగుపూత వంటి దీర్ఘవ్యాధులున్న వారికి ధనియాలు కొత్తిమీర అమృతసమానంగా పనిచేసే ఔషధం అంటే అతిశయోక్తి కాదు.

చేదు, కారం లేని విచిత్రమైన రుచి వీటిది. మనసుకు సంతోషాన్ని, ఉల్లాసాన్ని కల్గిస్తాయి ఇవి రెండూ!

అయితే వీటిని కూడా అతిగా, అదేపనిగా తినకూడదు. తింటే ఏ లక్షణాలు వీటి వలన తగ్గుతాయో ఆ లక్షణాలే పెరిగి ఇబ్బంది పెడతాయి.

ఒక వేళ ధనియాలు మోతాదు ఎక్కువ పుచ్చుకొన్నట్లు అనిపిస్తే దాల్చినచెక్క, తేనె, లవంగాల్ని తీసుకొంటే ధనియాల "ఓవర్ డోస్" వలన కలిగే లక్షణాలు తగ్గుతాయి. దాల్చిన చెక్కని, తేనెని, లవంగాల్ని ధనియాలతో కలిపి పరిమితంగా జాగ్రత్తగా వాడుకొంటూ వుంటే ఏ విధమైన హానీ కలగకుండా ఆరోగ్య సంరక్షణ సుసాధ్యం అవుతుంది.

సున్నితమైన శరీరతత్వానికి ధనియాలు, కొత్తిమీర చక్కటి నేస్తాలు!

# మగతనానికి నూరేళ్ళ ఆయువు పోసే
# బూడిద గుమ్మడి

బూడిదగుమ్మడి కాయలు గుమ్మానికి ఎదురుగా వ్రేలాడని తెలుగు వాకిళ్ళు బహు అరుదుగా కన్పిస్తాయి. బూడిద గుమ్మడి మంగళకరమైనది కావడమే దానికి అంత ప్రాముఖ్యత నిచ్చింది. బూడిద గుమ్మడికీ -- ఇంటి గుమ్మానికీ ఉన్న అవినాభావ సంబంధం గొప్పది. అది మనకన్నా ముందే మన అతిథులకు స్వాగతం పలుకుతుంది. ఇంటి యజమాని రాజసాన్ని చాటి చెప్తుంది. మగవాడి మగతనానికి వన్నెతెచ్చేది బూడిద గుమ్మడి కదా.

లేత బూడిద గుమ్మడికాయలు - ఇంకా కాయపైన బూడిద సరిగా పట్టనివి - కూరగా వండుకుని తింటే చాలా బాగా పనిచేస్తుంది. మనకన్నా తమిళులు దీన్ని బాగా వాడుతుంటారు. మనవాళ్ళు వడియాలు పెట్టుకోవడం, గుమ్మాలకు వ్రేలాడ కట్టడం మాత్రమే చేస్తుంటారు.

## చలవచేసే చల్లని ఔషధం బూడిద గుమ్మడి

శరీరానికి, రక్తానికి, మెదడుకు, వీర్యానికి చలవనిస్తుంది. బూడిద గుమ్మడి. లేత కాయ చలవ చేస్తుంది. ఆకలి పెంచుతుంది. ముదురు కాయ కూడా చలవ చేస్తుందిగానీ, కఫదోషాల్ని కల్గించవచ్చు. కానీ విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది.

## కామెర్లను ఉపశమింపచేస్తుంది

లివర్‌లో వచ్చే వ్యాధులన్నింటిలోనూ ఇది మంచిది. ఆఖరికి కామెర్ల వ్యాధిలో కూడా దీన్ని తీసుకొంటే లివర్‌లో వేడి తగ్గి కామెర్ల తీవ్రత ఉపశమిస్తుంది.

## జ్వరాలలో ఉడుకును తగ్గిస్తుంది

మూత్రవ్యాధులతో బాధపడే వారికందరికీ బూడిద గుమ్మడి ఎంతగానో మేలుచేస్తుంది. మూత్రంలో మంట, మూత్రంలో చీముదోషం, మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ లేక ఫాస్ఫేట్స్ పోతుండటం, జననాంగం మీద సుఖవ్యాధి కురుపులు, జననాంగంలోంచి చీము, స్త్రీలలో తెల్లబట్ట వ్యాధితో సహా మూత్రాశయ వ్యాధులన్నింటిలోనూ బూడిద గుమ్మడి వేడిని తగ్గించి, వ్యాధి త్వరగా తగ్గడానికి తోడ్పడటం ద్వారా చికిత్సను వేగిరం చేస్తుంది. ఒకవిధంగా ఇదే ఔషధంగా వ్యాధిని ఎదుర్కొంటుంది కూడా.

## కడుపులో పాముల్ని వెళ్ళగొడుతుంది

బూడిద గుమ్మడి గింజల్ని ఎండబెట్టి వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకుని చెంచా పొడిని అన్నంలో కలుపుకుని తింటే, పైన చెప్పిన గుణాలన్నీ తగ్గుతాయి. ఈ గింజలకు కడుపులో పెరిగే పాముల్ని వెళ్ళగొట్టే గుణం వుందని అంటారు.

## ఉబ్బసానికి మంచి ఔషధం

బూడిద గుమ్మడి వేరుని దంచి, అరచెంచా పొడిని వేడినీటితో తాగితే ఆయాసం తగ్గి, శ్వాస హాయిగా ఆడుతుంది. బూడిద గుమ్మడి విత్తనాలకు్కూడా ఈ శక్తి ఉంది.

## ఊపిరితిత్తులకు బలాన్నిస్తుంది

టీబీ వ్యాధికి బూడిద గుమ్మడి వాడితే నిస్సత్తువను పోగొడ్తుంది. ఊపిరితిత్తులకు బలాన్నిస్తుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.

## రక్త పుష్టిని కల్గిస్తుంది

రక్తం తక్కువగా వుండి బలహీనంగా వున్న వారికి, గర్భాశయంలో వ్యాధులతో చిక్కి శల్యమైన స్త్రీలకు బూడిద గుమ్మడి అమితమైన చలవనిచ్చి, త్వరగా రక్త పుష్టి కలగడానికి దోహద పడ్తుంది.

## గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని నివారిస్తుంది

దాహం (దప్పిక) ఎక్కువగా ఉండి, కడుపులో మంట, గొంతులో మంట, గుండెల్లో నొప్పి మొదలైన లక్షణాలలో ఇది అమోఘంగా పని చేస్తుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని పోగొట్టడంలో సాయపడుతుంది.

## అమీబియాసిస్ వ్యాధిని సరిచేస్తుంది

అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడేవారు తప్పనిసరిగా బూడిద గుమ్మడిని తీసుకొంటే పేగుల లోపల రాలిపోతున్న మ్యూకస్ పొరను తిరిగి నిర్మించడంలో సాయపడ్తుంది. పేగులోపల 'లైనింగ్' ఇచ్చి పేగుగోడల్ని దృఢంగా వుంచుతుంది.

## అతిమూత్రాన్ని అరికడ్తుంది

బూడిద గుమ్మడి గుజ్జుని బాగా పిండితే వచ్చే నీరు చిన్న గ్లాసుడు (100 మి.లీ.) తీసుకుని, అందులో ఒక తులం పసుపు ఒక తులం తవుడు కలిపి, రెండుపూటలా తాగితే అతిమూత్రం తగ్గుతుందని శాస్త్రం. ఇలా రోజు తాగితే మధుమేహ వ్యాధిలో కూడా మంచిది.

## ఔషధాల సైడ్ ఎఫెక్ట్స్‌ను తగ్గిస్తుంది

తీవ్రమైన రసౌషధాలు, అలాగే చాలా కాలంపాటు శక్తివంతమైన యాంటీబయాటిక్స్, ముఖ్యంగా ఉబ్బసం, కొన్ని చర్మవ్యాధుల్లో స్టిరాయిడ్స్ మందుల వాడకం అతిగా చేయ వలసివచ్చినవారు తప్పనిసరిగా బూడిదగుమ్మడిని వాడు కొంటే ఆయా ఔషధాల దుష్ప్రభావం శరీరంపైన పడకుండా కాపాడుతుంది.

## మధుమేహవ్యాధిలో లైంగిక శక్తికి ఇది మంచిమందు

మధుమేహవ్యాధి రోగులకు బూడిద గుమ్మడి వరప్రసాదం. ఇది నిస్సత్తువను తగ్గించడమే కాకుండా శరీరంలో వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. మధుమేహవ్యాధితో సహజంగానే లైంగిక వాంఛ, శక్తి తగ్గిపోతుంటాయి. బూడిద గుమ్మడి వాటిని పెంచి పరిపుష్టినిస్తుంది.

## మానసిక వ్యాధులకు పథ్యం

మూర్ఛలు, ఫిట్సు, మానసిక వ్యాధులన్నింటిలో రోజూ బూడిదగుమ్మడితో వండిన వంటకాలు పెట్టడం మంచిది.

## బుర్ర వేడెక్కిపోయేవారికి చలవనిస్తుంది

నిద్రపట్టని వ్యాధులకు అనేక కారణాలు వున్నాయి. మొదటగా ఆ కారణాన్ని కనుగొని వైద్యులు చికిత్స ప్రారంభిస్తారు. నిద్రపట్టని వ్యాధికి నిద్రమాత్రలు మింగడం పరిష్కారం కాదు. కారణం ఏదైనా, ఈ వ్యాధిలో బూడిద గుమ్మడి మెదడుకు చలవనిచ్చి

మంచి నిద్రపట్టిస్తుంది. బుర్ర వేడెక్కి పోయింది.... అంటుంటారే... వారికి ఇది చాలా ఉపయోగకారి.

## సుఖవిరేచనకారి

మలబద్ధకంతో బాధ పడేవారు బాగా ముదిరిన బూడిద గుమ్మడిని తీసుకొంటే సకాల విరేచనం అవుతుంది. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. పొట్ట మెత్తపడుతుంది.

## మొలల వ్యాధికి తగిన ఔషధం

రక్తనాళాలను సంకోచింపచేసే శక్తి దీనికుంది. అందువలన రక్తస్రావం శరీరంలో ఏ అవయవంలోంచి జరుగుతున్నా దాన్ని ఆపగలుగుతుంది బూడిద గుమ్మడి. ముఖ్యంగా మొలల వ్యాధిలో రక్తస్రావంపైన ఇది అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. మొలల వ్యాధితో బాధపడేవారు తమ చికిత్సతో పాటుగా బూడిద గుమ్మడిని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

## నెలసరి దోషాలను తగ్గిస్తుంది

గర్భాశయ దోషాలపైన కూడా బూడిదగుమ్మడికి మంచి ప్రభావం వుంది. నెలసరి సమయంలో అతిగా మైల వెళ్ళడం, అకారణంగా, అధికంగా రక్తస్రావం అవుతున్న సందర్భంలో డాక్టరుగారి చికిత్సకు తోడుగా బూడిద గుమ్మడిని కూడా తీసుకోండి. వ్యాధి ఖచ్చితంగా స్వాధీనంలోకి వస్తుంది.

## సుఖవ్యాధిలో దుఃఖకారకమైన లక్షణాలకు నివారణ

సిఫిలిస్ సుఖవ్యాధిలో జననాంగంపైన పుళ్ళు పడినప్పుడు బూడిదగుమ్మడి గుజ్జును పిండి తీసిన నీటిని గానీ లేదా నీటిలో బూడిదగుమ్మడి ముక్కలు కోసి ఆ నీటిని గానీ మరిగించి ఆవిరిపడితే పుళ్ళు త్వరగా తగ్గుతాయని వస్తుగుణదీపిక చెప్తుంది.

## మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళకు వడియాలతో చిట్కా

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళవ్యాధితో బాధపడేవారు బూడిదగుమ్మడితో మినప్పప్పుకి బదులుగా ఉలవలతో వడియాలు పెట్టుకుని తింటే రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి.

## బూడిద గుమ్మడిని ఇలా తీసుకోవాలి...

బూడిదగుమ్మడిని ఒక ఆహారపదార్థంగా తీసుకోగలిగితే మంచిది. అలా తీసుకోలేని వారు ఈ చిట్కాలను పాటించవచ్చు.

1) బూడిదగుమ్మడిని సన్నగా ముక్కలుగా బాగా తరిగి (లేదా) కొబ్బరి కోరినట్లు కోరి బాగా దంచి గుడ్డలో మూటగట్టి ఒక పళ్ళెంలో ఉంచి పైన తిరగలిరాయిగానీ, దానికి సమానమైన బరువును గానీ పెట్టి అట్టిపెడితే నీరు బైటకు వస్తుంది. ఈ విధంగా బూడిద గుమ్మడి గుజ్జులోంచి నీటిని పిండి ఆ నీటిలో తేనేగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకుని తాగవచ్చు. ఈ నీళ్ళుకూడా గుమ్మడి గుజ్జుతో సమానమైన బలాన్నే ఇస్తాయి.

2) ఇప్పుడు ఆ గుజ్జును ఎంచేయాలనేది ప్రశ్న. దాన్ని నేతిలో దోరగా వేయించండి. లోపలి తడి ఆవిరి అయిపోయేలా వేయించి ఒక పక్కన పెట్టండి. ఇందాక పిండిన నీళ్ళున్నాయి కదా... వాటిని తగినన్ని తీసుకొని ఈ నీళ్ళలోనే పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ వేసి లేత పాకం పట్టండి. యాలకులు, పచ్చకర్పూరం ఇలాంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు కలుపుకుని, ఈ పాకంలోనే ఇందాక నేతిలో వేయించిన బూడిద గుమ్మడి గుజ్జుని కల్పండి. ఇదే బూడిద గుమ్మడి హల్వా... మీకేకాదు... మీ ఇంటిల్లిపాదికి నోరూరించే వంటకం ఇది.

3) లేత బూడిదగుమ్మడి ముక్కల్ని పులుసులోనూ మజ్జిగపులుసులోనూ వేసుకొని వండుకొని తింటే మంచిది.

4) లేత బూడిద గుమ్మడిని తరిగి కేరెట్ కూర చేసినట్లు దీన్ని వండుకుని తినవచ్చు. కొత్తిమీర, పుదీనా, జీలకర్ర, లవంగాలు... ఇలాంటి జీర్ణశక్తినిచ్చే ద్రవ్యాల్ని కూడా కలుపుకొని కూరని వండుకుంటే చాలా తేలికగా అరుగుతుంది.

5) దీన్ని ఆహారపదార్థంగా ఎలా తీసుకోవాలనేది ఎవరికి వారు యుక్తిననుసరించి నిర్ణయించుకోవాలి. కొంచెం మోతాదు అటూ ఇటూ అయినా ఇబ్బంది కల్గించని నిరపాయకరమైన ఔషధం బూడిద గుమ్మడి.

6) బూడిదగుమ్మడి ఆహారంగా తీసుకోలేని వారు "కూష్మాండలేహ్యం" అనే పేరుతో ఆయుర్వేద ఔషధాలు విక్రయించేచోట దొరుకుతుంది. ఒకటి రెండు చెంచాల లేహ్యాన్ని పాలతో తీసుకుంటే ఇప్పటివరకూ మనం చెప్పుకున్న సుగుణాలన్నీ దక్కుతాయి. "కూష్మాండ రసాయనం" పేరుతో సిరప్ వంటిది కూడా దొరుకుతుంది.

## చదువుకునే పిల్లలకు శక్తినిస్తుంది

బూడిద గుమ్మడి నీరు, ఆ నీటికి సమానంగా పాలు (ఆవుపాలు అయితే మరీ మంచిది), బూడిద గుమ్మడిగుజ్జు, గుజ్జులో మూడోవంతు ఉసిరికపొడి వాటన్నింటినీ బెల్లంపాకంలో కలుపుకొని హల్వా పద్ధతిలో చేసుకుంటే అమిత బలకరంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని రోజూ పిల్లలకు పెడితే వాళ్ళ ఎదుగుదల బావుంటుంది. చదువులో బాగా రాణిస్తారు.

## మగతనానికి నూరేళ్ళ ఆయువు పోస్తుంది

చదువుకునే కుర్రాళ్ళలో స్వప్న స్కలనాలు, వీర్యంవృథా అయిపోతోందనే అనుమానాలు, హస్తప్రయోగం వంటి దురలవాట్లూ సహజంగా వుండి, వీటి వలన తాము శక్తి హీనులమై పోతున్నామనే భయంతోనూ, తాము రేపు సంసార జీవితానికి పనికిరామనే అనుమానంతోనూ, చదువును అశ్రద్ధ చేస్తుంటారు.

ముఖ్యంగా టెంత్ క్లాస్ నుంచి డిగ్రీ వరకూ చదువుల్లోవున్న మగపిల్లల విషయంలో తల్లిదండ్రులు ఈ దృష్ట్యా ఆలోచనసారించి, ముందుజాగ్రత్తగా వారికి బూడిదగుమ్మడితో వంటకాలు తినిపించడం, వీలైతే కూష్మాండ లేహ్యంగానీ, కూష్మాండరసాయనం గానీ వారికివ్వడం అవసరం. రెండూ వాడినా మంచిదే. బాగా చలవ. కావాలంటె కూష్మాండలేహ్యంతో పాటు శారిబాది రసాయనం ఇప్పించినా వయసొచ్చిన పిల్లలకు, చదువుకునే వారికి ఎంతో శక్తిదాయకంగా వుంటుంది. మగవారిలో మగతనాన్ని ద్విగుణం, త్రిగుణం బహుళం చేస్తుంది బూడిదగుమ్మడి.

అలా అని, ఇది కేవలం మగవారి మందే అనుకోనవసరం లేదు. ఆడా, మగా, చిన్నా పెద్దా అందరికీ పుష్టినిచ్చే దివ్యౌషధం బూడిద గుమ్మడి.

# పాలిచ్చే తల్లులకు క్షీరవర్ధని

# 'బొప్పాయి'

*మీ బిడ్డ మిము బోలి మేటియై మించగా*
*మీ పాలే త్రావించి మీ వానిగా జేసి*
*దేహ సౌఖ్యం బిడుడు జనులారా !*
*దేశ సౌఖ్యము పండు జనులారా!*

వైద్యావధాని శ్రీ కందుకూరు వెంకట సుబ్బారావు గారి 'ఆరోగ్య ప్రబోధ గీతం' ఇది! పాలిచ్చే తల్లులకు క్షీరప్రదాయిని బొప్పాయి. ప్రసవించినది మొదలు బాలింత ఒక క్రమ పద్ధతిలో బొప్పాయిని తీసుకోగలిగితే, ఆమెకు పుట్టిన బిడ్డ అదృష్టవంతుడై ఎదుగుతాడు. తల్లిదండ్రులను మించిన తనయుడై పెరుగుతాడు. పోతపాలమీద పెరిగే పిల్లలకు ఈ అదృష్టం ఎక్కడిది చెప్పండి....!!

## బాలింతల కల్పతరువు బొప్పాయి

1. బొప్పాయికాయ దోరగా వున్నదాన్ని కొబ్బరికోరినట్లుకోరి కూరవండుకుని తిన్నట్లయితే స్తన్యవృద్ధి కలుగుతుంది.
2. పాలిచ్చే తల్లి తన బిడ్డకు తనపాలు సరిపోవడం లేదనిపించినప్పుడు, తనపాలు దోషయుక్తంగా వుండి బిడ్డకు వికారం, విరేచనాలు కల్గిస్తున్నప్పుడు, బొప్పాయి కాయనుగానీ పండునిగానీ తీసుకోవడం మంచిది.

3. లేత బొప్పాయి కాయను కుమ్ములో పెట్టి ఉడికించి, మెత్తని పేస్ట్‌లా చేసి రొమ్ముపైన కడితే రొమ్ము నొప్పి రొమ్ములో గడ్డల బాధలు తగ్గుతాయి.

4. బొప్పాయి ఆకును నూరి కట్టినా ఇదే గుణం కన్పిస్తుంది.

5. బొప్పాయికి గర్భసంచి కండరాలను కుంచింపచేసే శక్తి ఉంది. అందువలన నెలసరి సరిగా రాని ఆడవారు బొప్పాయికాయనిగానీ, పండునుగానీ ఏదో ఒక రూపాన రోజూ తింటే సక్రమంగా నెలసరివస్తుంది. అందుకనే గర్భవతులు బొప్పాయి తినకూడదు. ముఖ్యంగా తొలి నెలల్లో.

తల్లిపాలు పెరగడం గురించి ఎటు తిరిగీ చెప్తున్నాను కాబట్టి మా పాఠకుల సౌలభ్యం కోసం తల్లిపాలకు సంబంధించి మరికొంత సమాచారం అందిస్తున్నాను. అందుకోండి.

## స్త్రీలలో పాలవెల్లువను కల్గించే ఇతర ద్రవ్యాలు

1. ఆవుపాలు 2. కర్బూజాపండు 3. పాలకూర 4. జీలకర్ర 5. బార్లీజావ 6. బొబ్బర్లు 7. నువ్వుచెక్క (తెలకపిండి) తో చేసినకూర 8. ములగాకు కూర 9. పిల్లిపీచర వేళ్ళు దంచిన రసం (2-4 చెంచాలు) గానీ, ఎండించి దంచిన చూర్ణం (1-2 చెంచాలు) రోజూ తేనెలో తీసుకొంటే పాలు పెరుగుతాయి.

10. ఆముదం ఆకులపైన ఆముదాన్ని రాసి వెచ్చచేసి రొమ్ములకు కడితే పాలచేపువస్తుంది.

11. తామరతూండ్లు (కాడ) ఎండించిన చూర్ణం 1 చెంచాని తేనెతో కలిపి మూడు పూటలా తింటే పాలు పెరుగుతాయి.

12. ప్రత్తిగింజలు దంచి 2 చెంచాల పొడిలో 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి, వడగట్టి తేనెకలుపుని త్రాగితే పాలవెల్లువ కల్గుతుంది. అవసరం అయితే 3పూటలా ఇలా త్రాగండి.

13. పిప్పళ్ళు మిరియాలకన్నా ఘాటుగా వుంటాయి. బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని నేతితో వేయించి దంచిన పొడిని తేనెతో ఒక అరచెంచా రోజూ తీసుకుంటే ఆ తల్లిపాలు తాగేబిడ్డ 'లివర్' బలంగా వుంటుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతుంది.

# స్త్రీలలో పాలు పోగొట్టే ద్రవ్యాలు

పాలవృద్ధిని కోరుకునేవారు ఈ క్రింది ద్రవ్యాల్ని వాడకూడదు. పాలు మాన్పించాలని అనుకున్నప్పుడు మాత్రమే వీటిని వాడాలి.

1. తమలపాకులు బాగా తినడం.
2. తుంగముస్తలు దంచి కషాయం త్రాగడం.
3. వేప ఆకులు ఎండించి దంచినపొడి 1 చెంచా + తేనెతో తీసుకోవడం.
4. మల్లెపూలు మెత్తగా దంచి రొమ్ముకు కడితే పాల చేపు ఆగిపోతుంది.
5. స్తన్యవర్ధకాలుగా ఈ వ్యాసంలో చెప్పిన బొప్పాయి, తదితర ద్రవ్యాలను వాడకుండా వుంటే పాలు తగ్గిపోతాయి. క్షీరవర్ధకం గానే కాక దీనివలన అపురూపమైన, అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు ఇంకెన్నో వున్నాయి. వాటిని కూడా పరిశీలించండి....

# జీర్ణశక్తికి పూర్ణ ఔషధం బొప్పాయి

1. ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం కూడా బొప్పాయి కాయను డైజెస్టివ్ ఎంజైమ్ పుష్కలంగా కలిగిన ఫలంగా చెప్తుంది. మాంసకృత్తుల్ని జీర్ణం చేసే పెపైన్ ఎంజైమ్ దీనిలో వుంది.
2. బొప్పాయి చెట్టుకుగానీ, కాయకుగానీ సన్నగా గీత పెడితే పాలుకారతాయి. చిన్నగ్లాసులో ఈ పాలను సేకరించి, పాలకు సమానంగా పంచదార కలిపి పూటకు 20 చుక్కలు చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకోండి. ఎలాంటి అజీర్తినైవా పోగొడుతుంది. జీర్ణాశయదోషాలు ముఖ్యంగా పేగుపూత వ్యాధిలో ఇది మంచిది.
3. బొప్పాయి దోరకాయని సన్నగా తరిగి, మంచి ఎండలో ఎండించి, దంచి 1/2 నుంచి 1 చెంచా పొడిని ౩ పూటలా తేనెతో తీసుకున్నా ఇదే సుగుణం కన్పిస్తుంది. ఈ వ్యాసంలో పేర్కొన్న అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇలా తీసుకోవచ్చు.
4. జిగురు విరేచనాలు, మలబద్ధకం, ఆకలి లేకపోవడం, రుచి తెలియకపోవడం, కడుపులో మంట, కడుపునొప్పి, అన్ని జీర్ణాశయ లక్షణాలకు బొప్పాయిని పైన చెప్పిన పద్ధతుల్లో వీలైన విధంగా వాడుకోవచ్చు.

5. మలబద్ధకం సరిఅవుతుంది కాబట్టి బొప్పాయినీ, బూడిదగుమ్మడి కాయనీ సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఏదో ఒక విధాన తీసుకోగలిగితే మొలలు శాంతిస్తాయి.

6. బొప్పాయి గింజలు కూడా పై గుణాలేవున్నాయి. ఈ గింజల్లో కేరిసిన్ అనే పదార్థం వుంటుందనీ, అది కడుపులో పెరిగే ఏలిక పాముల్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టేందుకు తోడ్పడుతుందనీ ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం చెప్తోంది. విచిత్రం ఏమంటే, బొప్పాయి ఆకులకూడా ఈ విధమైన శక్తివుందని పరిశోధనలు నిరూపిస్తున్నాయి.

7. బొప్పాయికాయ కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. కానీ, తేలికగా అరుగుతుంది. పండు చలవ చేస్తుంది. ఆలస్యంగా అరుగుతుంది.

## చర్మవ్యాధులపైన బొప్పాయి ప్రతాపం

1. బొప్పాయి పువ్వుని నలిపి పేముకొరుకుడు (తాత్కాలికంగా తలమీద వచ్చే బట్టతలమచ్చ) వచ్చినచోట రుద్దితే వెంట్రుకలు పెరుగుతాయి. ఈ చర్మ వ్యాధికి ఎలర్జీ ముఖ్యకారణం. ఈ వ్యాధిలో స్టిరాయిడ్సకు సంబంధించిన చుక్కల మందుతో రుద్దితే వెంట్రుకలు వస్తాయి. కానీ, కొందరికి రాకపోవచ్చు. కొందరిలో వెంట్రుకలు కుప్పలుకుప్పలుగా రాలిపోయి పెద్దపెద్ద బట్టతల మచ్చలు ఏర్పడుతూ వుంటాయి. అలాంటప్పుడు బొప్పాయి పూలను వాడితే ఫలితం కన్పించవచ్చు. ప్రయత్నించి చూడండి. రోజూ రెండు మూడు సార్లు కొన్నాళ్ళపాటు వాడితే మంచిది.

2. బొప్పాయి చెట్టుకి గీత పెట్టి పాలను సేకరించి దానికి సమానంగా నీరు కలిపి పలచగా గజ్జి, తామర మచ్చలపైన రాస్తే చర్మవ్యాధి కారకాలైన సూక్ష్మజీవులు నశిస్తాయి.

3. బొప్పాయి పాలని చిన్న అగ్గిపుల్లతో పురిపిడికాయపైన ఆరగా ఆరగా పెడితే పురిపిడి కాయలు రాలిపోతాయి.

4. బొప్పాయికాయముగానీ, ఆకునిగానీ దంచి, మెత్తగా పేస్టులా చేసి అరికాళ్ళ ఆనె మీద కడితే ఆనెలు మెత్తపడతాయి.

5. బొప్పాయి కాయని దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని ముఖానికి రాసుకుంటే మొటిమల తీవ్రత తగ్గుతుంది.

6. ముఖంమీద నల్లచుక్కలు కూడా ఈ ప్రయోగంతో తగ్గుతాయి.

7. శోభి మచ్చలమీద కూడా బొప్పాయికాయ రసం బాగా పనిచేస్తుంది.

8. బొప్పాయి గింజల్ని కూడా పేస్ట్‌లా చేసి పైన చెప్పిన వ్యాధులన్నిట్లోనూ వాడవచ్చు.

## వాపుని కరిగిస్తుంది బొప్పాయి

1. శరీరంలో వివిధ అవయవాల్లో వచ్చే వాపులపై బొప్పాయి ఆకునుగానీ కాయనుగానీ నూరి మెత్తని పేస్ట్‌లాచేసి కట్టుకడితే... బోదవ్యాధిలో వాపు, నొప్పి, నీరు తగ్గుతాయి. వృషణాలలో వాపు దీర్ఘవ్యాధిగా మారినప్పుడు ఆపరేషన్ చేయడం తప్పనిసరి అవుతుంది. అలాంటిచోట ఆయుర్వేద ఔషధాలు మంచి ఫలితాలిచ్చే అవకాశం వుంది. ఈ వ్యాధిలో కూడా బొప్పాయి ఆకునిగానీ కాయని గానీ నూరిన పేస్ట్‌ని లేపనం చేయండి. సుగుణం కన్పిస్తుంది. టాన్సిల్స్ వాపులో గొంతుపైన ఈ లేపనం చేస్తే వాపు తగ్గుతుంది.

2. కడుపులో లివర్, స్ప్లీన్, వంటి అవయవాల్లో వాపు కరగడానికి బొప్పాయి కాయనీ, పండునీ, తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తాయి.

3. బొప్పాయి గింజల్ని ఎండించి, మెత్తగాదంచి, అర చెంచాపొడిని తేనెతో తీసుకొంటే లివర్ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.

4. గవదబిళ్ళలు, సిఫిలిస్ వంటి సుఖవ్యాధుల్లో కలిగే "గజ్జల్లో బిళ్ళలు" ఇతర వాపులన్నింటిల్లోనూ బొప్పాయి పనిచేస్తుంది.

5. బొప్పాయి వేపనం కొందరికి సరిపడక రియాక్షన్ వచ్చి పొక్కినట్లవుతూ వుంటుంది ఒక్కోసారి. అందుకని చూసుకుంటూ రోజూ వేపనం రాసుకుంటే మంచిది. ఒకవేళ పడదనుకొంటే ఎక్కువ సేపు వుంచకుండా కాసేపు వుంచి తీసేస్తే మంచిది.

# విషదోషాలకు విరుగుడు 'కుంకుడు'

కుంకుడు కాయలంటే తలంటి పోసుకునేందుకు ఉపయోగపడేవి మాత్రమేనని చాలా మంది అభిప్రాయం కానీ, ఇది తప్పు. ఇవి తల మీద మురికినే కాదు, తలలోపలి మురికిని కూడా పోగొడతాయి. తలలోపలే కాదు, శరీరంలోపలి సమస్త అవయవాలలోని విష లక్షణాలను పోగొట్టే అద్భుతమైన శక్తి కలిగిన ఈ కుంకుళ్ళను మనం నిజానికి సద్వినియోగం చేసుకోలేక పోతున్నాం! అది మన దురదృష్టం. అంతే !

కుంకుడు కాయలు మంగళకరమైనవిగా భారతీయులు భావిస్తారు. గ్రహదోషాల నుంచి విషదోషాల వరకూ ఎన్నింటిలోనో ఇవి విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. సమస్త అరిష్టాలను పోగొడ్తుంది కుంకుడు.

## తలనొప్పికి కుంకుడాకుతో చికిత్స

కుంకుడాకుల్ని మెత్తగానూరి తలకు పట్టించి ఒక అరగంట తర్వాత స్నానం చేస్తే తలలోపల చేరిన వాతపు లక్షణాలు, తలనొప్పి తగ్గుతాయని వస్తుగుణ దీపిక హామీ ఇస్తోంది.

## కుంకుడు గింజల పప్పులతో ఉబ్బసానికి వైద్యం

కుంకుడు రసాన్ని 1 చెంచా మోతాదులో తేనె గాని, పంచదారగాని కలుపుకొని తాగితే వాంతి అయి శ్వాస ఆడనట్లుగా వుండే పరిస్థితి తగ్గుతుంది. కఫం అడ్డుపడినప్పుడు

ఇలాంటి చికిత్స చేయవచ్చు. కుంకుడు గింజల్ని పగలకొడితే లోపల పసుపు పచ్చటి పప్పు వుంటుంది. దీన్ని తీసుకుంటే ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి. ఆయాసం తగ్గుతుంది. కఫం ఎండినట్లయి ఫ్రీగా వుంటుంది. దగ్గుకూడా తగ్గుతుంది.

## మూర్ఛ రోగానికి కుంకుడు రసంతో నస్యం

స్పృహ తప్పి పడినవారికీ, మూర్ఛల వ్యాధి (ఫిట్స్) తో బాధపడ్తున్న వారికి స్పృహ తెప్పించడం కోసం కుంకుడు రసాన్ని రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కులో పిండితే వెంటనే తెలివి వస్తుంది.

## విషదోషాలకు విరుగుడు కుంకుడు

కుంకుడు కాయని నేలమీద గానీ, సాన మీద గానీ అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని తేలువంటి విషజంతువులు గానీ కందిరీగలు, తేనెటీగలు వంటి కీటకాలు గానీ కుట్టిన చోట దట్టంగా రాసి పట్టువేయాలి. నొప్పి, పోటు, తదితర ఎలర్జీ లక్షణాలు నెమ్మదిస్తాయి. పాము కరిచిన చోట కూడా ఇది పనిచేస్తుందని వైద్యగ్రంథాలలో వుంది. చికిత్స ఒక వైపు జరుగుతుండగా కుంకుడుతో ఈ ఉపశమన చికిత్స ప్రారంభిస్తే త్వరగా రోగి కోలుకుంటాడు. అరగదీసిన ఈ కుంకుడు గంధాన్ని ఒక తులం మోతాదులో కడుపులోకిస్తే పాము విషం కూడా విరిగిపోతుందంటారు వైద్య ప్రముఖులు. అందుకే, ఎలర్జీ లక్షణాలతో బాధపడ్తున్న వారు, సోరియాసిస్ వంటి భయంకర చర్మవ్యాధులు వున్నవారూ ఈ ప్రయోగాన్ని చేసి చూడండి. ఫలితాలు బావుంటాయి. ఈ గంధాన్ని విరేచన మార్గంలో కొద్దిగా పెడితే చిన్న పిల్లలకు విరేచనం అవుతుంది.

## చర్మరంజనం - కుంకుడు

కుంకుడు రసంతో స్నానం చేయడం వలన ఎంత శుచిగా, శుభప్రదంగా వుంటుందో భారతీయులెవరికీ ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.

రకరకాల డిటర్జెంట్లు, కాస్టిక్‌సోడా వంటి తీక్షణమైన క్షారాలతో తయారయ్యే సబ్బులు వాడటం కన్నా కుంకుడు కాయలతో స్నానం ఆరోగ్యప్రదం కూడా. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలంటే కుంకుడుని మించిన నమ్మకమైనది మరొకటి లేదు.

ఇలాంటి చికిత్స చేయవచ్చు. కుంకుడు గింజల్ని పగలకొడితే లోపల పసుపు పచ్చటి పప్పు వుంటుంది. దీన్ని తీసుకుంటే ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి. ఆయాసం తగ్గుతుంది. కఫం ఎండినట్లయి ఫ్రీగా వుంటుంది. దగ్గుకూడా తగ్గుతుంది.

## మూర్ఛ రోగానికి కుంకుడు రసంతో నస్యం

స్పృహ తప్పి పడినవారికీ, మూర్ఛల వ్యాధి (ఫిట్స్) తో బాధపడుతున్న వారికి స్పృహ తెప్పించడం కోసం కుంకుడు రసాన్ని రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కులో పిండితే వెంటనే తెలివి వస్తుంది.

## విషదోషాలకు విరుగుడు కుంకుడు

కుంకుడు కాయని నేలమీద గానీ, సాన మీద గానీ అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని తేలువంటి విషజంతువులు గానీ కందిరీగలు, తేనెటీగలు వంటి కీటకాలు గానీ కుట్టిన చోట దట్టంగా రాసి పట్టువేయాలి. నొప్పి, పోటు, తదితర ఎలర్జీ లక్షణాలు నెమ్మదిస్తాయి. పాము కరిచిన చోట కూడా ఇది పనిచేస్తుందని వైద్యగ్రంథాలలో వుంది. చికిత్స ఒక వైపు జరుగుతుండగా కుంకుడుతో ఈ ఉపశమన చికిత్స ప్రారంభిస్తే త్వరగా రోగి కోలుకుంటాడు. అరగదీసిన ఈ కుంకుడు గంధాన్ని ఒక తులం మోతాదులో కడుపులోకిస్తే పాము విషం కూడా విరిగిపోతుందంటారు వైద్య ప్రముఖులు. అందుకే, ఎలర్జీ లక్షణాలతో బాధపడుతున్న వారు, సోరియాసిస్ వంటి భయంకర చర్మవ్యాధులు వున్నవారూ ఈ ప్రయోగాన్ని చేసి చూడండి. ఫలితాలు బావుంటాయి. ఈ గంధాన్ని విరేచన మార్గంలో కొద్దిగా పెడితే చిన్న పిల్లలకు విరేచనం అవుతుంది.

## చర్మరంజనం - కుంకుడు

కుంకుడు రసంతో స్నానం చేయడం వలన ఎంత శుచిగా, శుభప్రదంగా వుంటుందో భారతీయులెవరికీ ప్రత్యేకంగా చెప్పనవసరం లేదు.

రకరకాల డిటర్జెంట్లు, కాస్టిక్‌సోడా వంటి తీక్షణమైన క్షారాలతో తయారయ్యే సబ్బులు వాడటం కన్నా కుంకుడు కాయలతో స్నానం ఆరోగ్యప్రదం కూడా. చర్మాన్ని సంరక్షించుకోవాలంటే కుంకుడుని మించిన నమ్మకమైనది మరొకటి లేదు.

## ఔషధిగా ఎన్నో అద్భుతాలు చేస్తుంది
# అరటిపండు

అరటి పండు మనదేశంలో సాంప్రదాయ సిద్ధంగా వస్తున్న పూజాద్రవ్యం. దాని ఔషధగుణాలే దానికా ప్రాముఖ్యతను, పవిత్రతను తెచ్చిపెట్టాయి. శుభాన్ని, సుఖాన్ని, భక్తినీ గౌరవాన్నీ చాటుకోవడానికి మనం అరటిపండును సంకేతంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఆనందానికీ, ఆరోగ్యానికీ అరటిపండు ఒక గుర్తు!

### లేత అరటికాయతో జీర్ణకోశానికి శక్తి

కూరగా వండుకునే అరటికాయ లేతగా వున్నదైతే ఆరోగ్యప్రదాయిని. వేడిని తగ్గించి జీర్ణకోశానికి శక్తినిస్తుంధి. ముదిరిన కాయ ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది. అందుకే, జీర్ణశక్తినిబట్టి అరటికాయని తీసుకుంటే, బలకరంగా వుంటు.

బాగా లేత పిందెలుగా వున్న అరటికాయని చిన్న చక్రాలుగా తరిగి ఎండించి మెత్తగా చూర్ణించి, బెల్లపు పాకంలో కలుపుకునిగాని లేదా, ఆ చూర్ణంలో తేనెగానీ పంచదారగానీ కలుపుకొని రోజూ తీసుకుంటే "అమీబియాసిస్" వ్యాధిలో జిగురు విరేచనాల రక్తంపడటం... ఇవ్వన్నీ ఆగుతాయి.

### "హెర్నియా" వ్యాధిలో ముదురు అరటికాయ

బాగా ముదిరి, కండబట్టిన అరటికాయని సన్నని చక్రాలుగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి, ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకుంటే హెర్నియా వ్యాధిలో మంచి ఫలితం కన్పిస్తుందని అనుభవజ్ఞులు చెప్తున్నారు.

## ఔషధిగా ఎన్నో అద్భుతాలు చేస్తుంది

# అరటిపండు

అరటి పండు మనదేశంలో సాంప్రదాయ సిద్ధంగా వస్తున్న పూజాద్రవ్యం. దాని ఔషధగుణాలే దానికా ప్రాముఖ్యతను, పవిత్రతను తెచ్చిపెట్టాయి. శుభాన్ని, సుఖాన్ని, భక్తినీ గౌరవాన్నీ చాటుకోవడానికి మనం అరటిపండును సంకేతంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఆనందానికీ, ఆరోగ్యానికీ అరటిపండు ఒక గుర్తు!

### లేత అరటికాయతో జీర్ణకోశానికి శక్తి

కూరగా వండుకునే అరటికాయ లేతగా వున్నదైతే ఆరోగ్యప్రదాయిని. వేడిని తగ్గించి జీర్ణకోశానికి శక్తినిస్తుంది. ముదిరిన కాయ ఆలస్యంగా అరుగుతుంది. కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది. అందుకే, జీర్ణశక్తినిబట్టి అరటికాయని తీసుకుంటే, బలకరంగా వుంటు.

బాగా లేత పిందెలుగా వున్న అరటికాయని చిన్న చక్రాలుగా తరిగి ఎండించి మెత్తగా చూర్ణించి, బెల్లపు పాకంలో కలుపుకునిగాని లేదా, ఆ చూర్ణంలో తేనెగానీ పంచదారగానీ కలుపుకొని రోజూ తీసుకుంటే "అమీబియాసిస్" వ్యాధిలో జిగురు విరేచనాల రక్తంపడటం... ఇవన్నీ ఆగుతాయి.

### "హెర్నియా" వ్యాధిలో ముదురు అరటికాయ

బాగా ముదిరి, కండబట్టిన అరటికాయని సన్నని చక్రాలుగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా చూర్ణించి, ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ తీసుకుంటే హెర్నియా వ్యాధిలో మంచి ఫలితం కన్పిస్తుందని అనుభవజ్ఞులు చెప్తున్నారు.

3. స్వప్నస్ఖలనాలు, నపుంసకత్వం, మూత్రంతో కలిసి వీర్యం పోతున్నవారు. అరటిపళ్ళను తరచూ తీసుకుంటే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

4. అరటిలో పొటాషియం, ఫాస్ఫేట్, మెగ్నీషియా తదితర క్షారాలెన్నో వున్నాయి అందువలన శరీరంలోనూ, మూత్రంలోనూ, కడుపులోనూ ఆమ్లలక్షణాలున్నవారు అరటిపళ్ళను తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం అవసరం. బాగా పండిన అరటిపండు అన్ని విధాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

## బీపీ వ్యాధిలో అరటి పండు

ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి సంబంధించిన గ్రంథాలన్నింట్లోనూ అరటి పండు పైత్యవ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుందని చెప్పబడింది. రక్తపోటు, శరీరంలో వేడి, తలతిరగడం, మొదలైన వ్యాధి లక్షణాల మీద అరటిపళ్ళు మంచి ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి. అధికంగా బీపీ పెరిగి రక్తస్రావం అవుతున్న దశలో కూడా ఇవి బాగా మేలు చేస్తాయి.

## రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే అరటి దుంప

అరటి చెట్టును గెలకోసిన తర్వాత నరికేస్తారు కదా.... నరికేసిన తర్వాత దాని దుంపని తీసిపారేయకండి. కంద దుంపలాగా వుండే ఈ అరటిదుంపని సన్నగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి! ఈ చూర్ణాన్ని 1/2 చెంచానుంచి 1 చెంచా వరకూ తేనెతో గానీ, పంచదారతో గానీ కలిపిరోజూ తీసుకొంటే గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుంది.

ముఖ్యంగా అధిక రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాగా చలవచేస్తుంది. నోటివెంట, మూత్రద్వారం వెంట, పళ్ళవెంట, ముక్కులోంచి, గర్భాశయంలోంచి జరిగే రక్తస్రావాలన్నింట్లో ఇది పనిచేస్తుంది. రక్త విరేచనాలవుతున్నప్పుడు ఈ పొడిని తినిపిస్తే బాగా మేలు జరుగుతుంది. నెత్తురు కక్కుకొనే వ్యాధులు... టీబీ, లివర్ జబ్బు, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వగైరాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మూత్రం ఎర్రగా మంటగా వెళ్తూ పరీక్ష చేయిస్తే చీమూ నెత్తురూ వుంటోందన్నప్పుడు ఇది అద్భుతమైన సహాయాన్ని చేస్తుంది.

3. స్వప్నస్ఖలనాలు, నపుంసకత్వం, మూత్రంతో కలిసి వీర్యం పోతున్నవారు. అరటిపళ్ళను తరచూ తీసుకుంటే వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది.

4. అరటిలో పొటాషియం, ఫాస్ఫేట్, మెగ్నీషియా తదితర క్షారాలెన్నో వున్నాయి అందువలన శరీరంలోనూ, మూత్రంలోనూ, కడుపులోనూ ఆమ్లలక్షణాలున్నవారు అరటిపళ్ళను తప్పనిసరిగా తీసుకోవడం అవసరం. బాగా పండిన అరటిపండు అన్ని విధాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

## బీపీ వ్యాధిలో అరటి పండు

ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి సంబంధించిన గ్రంథాలన్నింట్లోనూ అరటి పండు పైత్యవ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుందని చెప్పబడింది. రక్తపోటు, శరీరంలో వేడి, తలతిరగడం, మొదలైన వ్యాధి లక్షణాల మీద అరటిపళ్ళు మంచి ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తాయి. అధికంగా బీపీ పెరిగి రక్తస్రావం అవుతున్న దశలో కూడా ఇవి బాగా మేలు చేస్తాయి.

## రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే అరటి దుంప

అరటి చెట్టును గెలకోసిన తర్వాత నరికేస్తారు కదా.... నరికేసిన తర్వాత దాని దుంపని తీసిపారేయకండి. కంద దుంపలాగా వుండే ఈ అరటిదుంపని సన్నగా తరిగి ఎండించి, మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోండి! ఈ చూర్ణాన్ని 1/2 చెంచానుంచి 1 చెంచా వరకూ తేనెతో గానీ, పంచదారతో గానీ కలిపిరోజూ తీసుకొంటే గర్భాశయ వ్యాధులన్నింటి మీదా పనిచేస్తుంది.

ముఖ్యంగా అధిక రక్తస్రావాన్ని తగ్గిస్తుంది. బాగా చలవచేస్తుంది. నోటివెంట, మూత్రద్వారం వెంట, పళ్ళవెంట, ముక్కులోంచి, గర్భాశయంలోంచి జరిగే రక్తస్రావాలన్నింట్లో ఇది పనిచేస్తుంది. రక్త విరేచనాలవుతున్నప్పుడు ఈ పొడిని తినిపిస్తే బాగా మేలు జరుగుతుంది. నెత్తురు కక్కుకొనే వ్యాధులు... టీబీ, లివర్ జబ్బు, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము వగైరాలలో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మూత్రం ఎర్రగా మంటగా వెళ్తూ పరీక్ష చేయిస్తే చీమూ నెత్తురూ వుంటోందన్నప్పుడు ఇది అద్భుతమైన సహాయాన్ని చేస్తుంది.

పాత బెల్లం ఈ మూడింటినీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని 1 చెంచా మోతాదు చొప్పున మూడు నాలుగు సార్లు తీసుకొంటే రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు నెమ్మదిస్తాయి. అసలు చికిత్సకు తోడుగా ఇలాంటి చికిత్సలు కూడా పాటించడం మంచిది.

అరటి పువ్వుకూడా మంచి ఆహారపదార్థం. దీన్ని కూరగా వండుకుతింటే మంచిది. కుదరని వారు, పువ్వులోపలి కేసరాలను వలిచి ఎండబెట్టి దంచిన పొడిని సీసాలో భద్రపరుచుకొండి. ఇది కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిని అరికట్టేందుకు తోడ్పడుతుంది. దీన్ని 1-2 చెంచాల పొడిని తేనెతో రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు.

అరటి పువ్వుని రుబ్బి వడియాలుగా పెడతారు కొందరు. ఈ వడియాలు వేయించుకుని తింటే, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతుందనీ, టీబీ వంటి జబ్బుల్లో చిక్కిపోతున్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుందనీ వస్తుగుణదీపిక చెపుతుంది. రక్త విరేచనాల వ్యాధి, ముఖ్యంగా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వీటిని తినమని చెప్తారు.

అరటిపువ్వును దంచి, రసం తీసి మజ్జిగలో కలిపి త్రాగినా రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

అధికంగా మైల అవుతున్నప్పుడు స్త్రీలు దీన్ని తీసుకుంటే అధికంగా మైలఅవడం తగ్గుతుంది.

## మూలవ్యాధులలో అరటిపళ్ళు

మలబద్ధకం... మొలల వ్యాధికి ముఖ్యకారణం. ఈ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు రోజూ మిగలముగ్గిన అరటిపళ్ళను తప్పనిసరిగా తినాలి. అరిటిపండ్లలో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలిపి తేనెతో తీసుకొంటే మంచిది. రక్తమొలల్లోంచి రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు అరటి పువ్వుల రసంలో మజ్జిగ కలుపుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

అరటి పండు పై చర్మం కూడా మంచిది దాన్ని కూడా వదలకుండా తింటే, అరటి పండు వలన వచ్చే కొన్ని లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

పంచదార, పటికబెల్లం, తేనె, ఏలకులు, మిరియాల పొడి, ఉప్పు, అల్లం... ఇలాంటి వాటిని కలుపుకొని అరటిపళ్ళను తింటే అరటిపండు పడకపోవడం అనేది వుండదు!

పాత బెల్లం ఈ మూడింటినీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని 1 చెంచా మోతాదు చొప్పున మూడు నాలుగు సార్లు తీసుకొంటే రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు నెమ్మదిస్తాయి. అసలు చికిత్సకు తోడుగా ఇలాంటి చికిత్సలు కూడా పాటించడం మంచిది.

అరటి పువ్వుకూడా మంచి ఆహారపదార్థం. దీన్ని కూరగా వండుకుతింటే మంచిది. కుదరని వారు, పువ్వులోపలి కేసరాలను వలిచి ఎండబెట్టి దంచిన పొడిని సీసాలో భద్రపరుచుకొండి. ఇది కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధిని అరికట్టేందుకు తోడ్పడుతుంది. దీన్ని 1-2 చెంచాల పొడిని తేనెతో రెండు పూటలా తీసుకోవచ్చు.

అరటి పువ్వుని రుబ్బి వడియాలుగా పెడతారు కొందరు. ఈ వడియాలు వేయించుకుని తింటే, దగ్గు, ఆయాసం తగ్గుతుందనీ, టీబీ వంటి జబ్బుల్లో చిక్కిపోతున్నవారికి చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుందనీ వస్తుగుణదీపిక చెపుతుంది. రక్త విరేచనాల వ్యాధి, ముఖ్యంగా అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో వీటిని తినమని చెప్తారు.

అరటిపువ్వును దంచి, రసం తీసి మజ్జిగలో కలిపి త్రాగినా రక్తవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

అధికంగా మైల అవుతున్నప్పుడు స్త్రీలు దీన్ని తీసుకుంటే అధికంగా మైలఅవడం తగ్గుతుంది.

## మూలవ్యాధులలో అరటిపళ్ళు

మలబద్ధకం... మొలల వ్యాధికి ముఖ్యకారణం. ఈ వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు రోజూ మిగలముగ్గిన అరటిపళ్ళను తప్పనిసరిగా తినాలి. అరిటిపండ్లలో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలిపి తేనెతో తీసుకొంటే మంచిది. రక్తమొలల్లోంచి రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు అరటి పువ్వుల రసంలో మజ్జిగ కలుపుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

అరటి పండు పై చర్మం కూడా మంచిది దాన్ని కూడా వదలకుండా తింటే, అరటి పండు వలన వచ్చే కొన్ని లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

పంచదార, పటికబెల్లం, తేనె, ఏలకులు, మిరియాల పొడి, ఉప్పు, అల్లం... ఇలాంటి వాటిని కలుపుకొని అరటిపళ్ళను తింటే అరటిపండు పడకపోవడం అనేది వుండదు!

లేకపోవడం, నోరు రుచి తెలియకపోవడం, నాలుక జిగురుగా వుండడం... ఇవన్నీ ఈ చికిత్సతో తగ్గుతాయి. వేయించిన వాముపొడి అన్నంలో వేసుకు తింటే పసిపిల్లలకు అన్నం పెట్టిననట్టుందని అనుకొంటున్నారా. మీది మరీ స్థూలకాయం కాకుండా వుంటే నెయ్యి వేసుకుని మరీ తినండి. 'అగ్ని'ని పెంచాలంటే 'ఆజ్యం' వుండాలి కదా!

2. వాముపొడిని రోజూ తీసుకుంటే, కడుపులో బరువుగా వుండడం తగ్గి శరీరం తేలికగా వుంటుంది.

3. పసిబిడ్డల ఆహారంలో వాముపొడి కలిపిపెట్టాలి. ఎందుకంటే, అది అజీర్తి రానీకుండా తేలికగా అరిగేలా మేలుజేస్తుంది కాబట్టి!

4. పెరుగుతున్న పిల్లలకు రోజూ వాముపొడి పెడితే కడుపులో పాములు చచ్చిపడిపోతాయి. కొత్తవి పెరగవు.

5. కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో వాతం తగ్గాలంటే వాముపొడిని నేరుగా తేనె కలుపుకొనిగానీ, అన్నంలో కలుపుకొనిగానీ తింటే తక్షణం ఫలితం కన్పిస్తుంది.

6. పేగుపూత, వలనగానీ కడుపులో మంట వలనగానీ, అజీర్తి వలనగానీ కడుపులో ఇతరకారణాల వలనగానీ వచ్చే కడుపునొప్పికి వాము పొడిగానీ, వాము కషాయాన్ని గానీ తీసుకుంటే నొప్పి ఉపశమనం ఇస్తుంది.

7. లివర్‌లో గానీ, పేగుల్లోగానీ కడుపులో ఇతర అవయవాలలోగానీ వచ్చే గడ్డల్ని కరిగించడానికి వాము ఎంతగానో సాయపడ్తుంది.

8. పేగుపూతని తగ్గించడానికి, పుండుమాడేలా చేయడానికి వాము ఔషధంలా ఉపయోగపడ్తుంది. క్రమంతప్పకుండా వాడితే ఫలితాలు అద్భుతంగా కనిపిస్తాయి.

10. విరేచనాలు, కలరా, ఎంటరైటిస్ వంటి వ్యాధుల్లో వాముని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోగలిగితే విరేచనాలను తగ్గించడానికి వాము సహకరిస్తుంది. వాము కషాయం అయితే మంచిది.

11. ఇది విరేచనాలను తగ్గిస్తుందికానీ, మలబద్ధకాన్నీ కల్గించదు. అందువలన రోజూ విరేచనం సాఫీగాకాక అవస్థపడేవారు కూడా వాము కషాయాన్ని కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే విరేచనం సాఫీగా జారీ అయి, ఫ్రీగా వెళ్ళడం అనేది ఒక అలవాటు అవుతుంది.

లేకపోవడం, నోరు రుచి తెలియకపోవడం, నాలుక జిగురుగా వుండడం... ఇవన్నీ ఈ చికిత్సతో తగ్గుతాయి. వేయించిన వాముపొడి అన్నంలో వేసుకు తింటే పసిపిల్లలకు అన్నం పెట్టిననట్టుందని అనుకొంటున్నారా. మీది మరీ స్థూలకాయం కాకుండా వుంటే నెయ్యి వేసుకుని మరీ తినండి. 'అగ్ని'ని పెంచాలంటే 'ఆజ్యం' వుండాలి కదా!

2. వాముపొడిని రోజూ తీసుకుంటే, కడుపులో బరువుగా వుండడం తగ్గి శరీరం తేలికగా వుంటుంది.
3. పసిబిడ్డల ఆహారంలో వాముపొడి కలిపి పెట్టాలి. ఎందుకంటే, అది అజీర్తి రానీకుండా తేలికగా అరిగేలా మేలుజేస్తుంది కాబట్టి!
4. పెరుగుతున్న పిల్లలకు రోజూ వాముపొడి పెడితే కడుపులో పాములు చచ్చిపడిపోతాయి. కొత్తవి పెరగవు.
5. కడుపు ఉబ్బరం, కడుపులో వాతం తగ్గాలంటే వాముపొడిని నేరుగా తేనె కలుపుకొనిగానీ, అన్నంలో కలుపుకొనిగానీ తింటే తక్షణం ఫలితం కన్పిస్తుంది.
6. పేగుపూత, వలనగానీ కడుపులో మంట వలనగానీ, అజీర్తి వలనగానీ కడుపులో ఇతరకారణాల వలనగానీ వచ్చే కడుపునొప్పికి వాము పొడిగానీ, వాము కషాయాన్ని గానీ తీసుకుంటే నొప్పి ఉపశమనం ఇస్తుంది.
7. లివర్‌లో గానీ, పేగుల్లోగానీ కడుపులో ఇతర అవయవాలలోగానీ వచ్చే గడ్డల్ని కరిగించడానికి వాము ఎంతగానో సాయపడ్తుంది.
8. పేగుపూతని తగ్గించడానికి, పుండుమాడేలా చేయడానికి వాము ఔషధంలా ఉపయోగపడ్తుంది. క్రమంతప్పకుండా వాడితే ఫలితాలు అద్భుతంగా కనిపిస్తాయి.
10. విరేచనాలు, కలరా, ఎంటరైటిస్ వంటి వ్యాధుల్లో వాముని ఏదో ఒక రూపంలో తీసుకోగలిగితే విరేచనాలను తగ్గించడానికి వాము సహకరిస్తుంది. వాము కషాయం అయితే మంచిది.
11. ఇది విరేచనాలను తగ్గిస్తుందికానీ, మలబద్ధకాన్నీ కల్గించదు. అందువలన రోజూ విరేచనం సాఫీగాకాక అవస్థపడేవారు కూడా వాము కషాయాన్ని కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే విరేచనం సాఫీగా జారీ అయి, ఫ్రీగా వెళ్ళడం అనేది ఒక అలవాటు అవుతుంది.

మూత్రాశయం, గర్భాశయం ఈ రెండింటిపైనా వాము ప్రభావం గణనీయమైంది. ముఖ్యంగా స్త్రీల వ్యాధుల్లో దీని ప్రభావం ఎక్కువ.

## మూత్ర దోషాలపై వాము రుద్రనేత్రం

1. **వాతం వలన :** నాడీసంబంధ వ్యాధుల వలన మూత్రం బంధించి, సరిగా నడవనప్పుడు (మూత్రబద్ధం అంటారు దీన్ని). వాము పొడిని తేనెతో కలుపుకొని తింటే ఈ బాధ తగ్గుతుంది. మూత్రబద్ధం అనేది రోజూవారీ సమస్యగా వున్నప్పుడు వాము + తేనెని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. వీటికి తోడుగా వాతదోషాన్ని తగ్గించే ఆయుర్వేద ఔషధాలు తీసుకోవడం కూడా మంచిది.
2. వాము కషాయాన్ని రోజూ తీసుకొంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరగడానికి తోడ్పడుతుంది.
3. **నిమ్మపళ్ళ రసం :** తీసుకుని అందులో వాముపొడి మునిగే వరకూ కలిపి ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి తెల్లారి ఆ పొడిని ఎండబెట్టాలి. మర్నాడు మళ్ళీ నిమ్మపళ్ళరసంలో ఇదే పొడిని నానబెట్టి తెల్లవారాక, ఎండబెట్టాలి. ఇలా ఏడుసార్లు ఊరబెట్టి ఎండబెట్టాలి. దీన్ని భావన చేయడం అంటారు. ఇలా నిమ్మరసంలో భావన చేసిన వాము పుల్లపుల్లగా వుండి మంచి రుచినిస్తుంది. దీన్ని పరిమిత మోతాదులో ఉదయమే ఖాళీకడుపున తీసుకుంటే పోయిన మగతనం తిరిగివస్తుంది. ఉన్నవారికి ద్విగుణం, బహుళం అవుతుందని శాస్త్రం!

## గర్భాశయ దోషాలపై వాము కత్తిసాము

1. **నెలసరి సరిగా రాకపోవడం :** వచ్చినా మైలసరిగా అవకపోవడం, నొప్పి, బాధ, వాసన.... ఇలాంటి సమస్యలతో సతమతమౌతున్న స్త్రీలు వామును తేనెతో కలిపిగానీ, వాము కషాయం గానీ వాము పొడిని అన్నంలో కలుపుకొనిగానీ తీసుకోవడం మంచిది. తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.
2. **ప్రసవించిన స్త్రీలకు :** బాలింతలకు వాము కషాయం రోజూ తేనెతో ఇస్తే గర్భాశయం త్వరగా కుంచించుకుంటుంది. గర్భాశయంలో నొప్పితగ్గుతుంది.

మూత్రాశయం, గర్భాశయం ఈ రెండింటిపైనా వాము ప్రభావం గణనీయమైంది. ముఖ్యంగా స్త్రీల వ్యాధుల్లో దీని ప్రభావం ఎక్కువ.

## మూత్ర దోషాలపై వాము రుద్రనేత్రం

1. **వాతం వలన** : నాడీసంబంధ వ్యాధుల వలన మూత్రం బంధించి, సరిగా నడవనప్పుడు (మూత్రబద్ధం అంటారు దీన్ని). వాము పొడిని తేనెతో కలుపుకొని తింటే ఈ బాధ తగ్గుతుంది. మూత్రబద్ధం అనేది రోజూవారీ సమస్యగా వున్నప్పుడు వాము + తేనెని తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. వీటికి తోడుగా వాతదోషాన్ని తగ్గించే ఆయుర్వేద ఔషధాలు తీసుకోవడం కూడా మంచిది.
2. వాము కషాయాన్ని రోజూ తీసుకొంటే మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరగడానికి తోడ్పడుతుంది.
3. **నిమ్మపళ్ళ రసం** : తీసుకుని అందులో వాముపొడి మునిగే వరకూ కలిపి ఒక రాత్రంతా నానబెట్టి తెల్లారి ఆ పొడిని ఎండబెట్టాలి. మర్నాడు మళ్ళీ నిమ్మపళ్ళరసంలో ఇదే పొడిని నానబెట్టి తెల్లవారాక, ఎండబెట్టాలి. ఇలా ఏడుసార్లు ఊరబెట్టి ఎండబెట్టాలి. దీన్ని భావన చేయడం అంటారు. ఇలా నిమ్మరసంలో భావన చేసిన వాము పుల్లపుల్లగా వుండి మంచి రుచినిస్తుంది. దీన్ని పరిమిత మోతాదులో ఉదయమే ఖాళీకడుపున తీసుకుంటే పోయిన మగతనం తిరిగివస్తుంది. ఉన్నవారికి ద్విగుణం, బహుళం అవుతుందని శాస్త్రం!

## గర్భాశయ దోషాలపై వాము కత్తిసాము

1. **నెలసరి సరిగా రాకపోవడం** : వచ్చినా మైలసరిగా అవకపోవడం, నొప్పి, బాధ, వాసన.... ఇలాంటి సమస్యలతో సతమతమౌతున్న స్త్రీలు వామును తేనెతో కలిపిగానీ, వాము కషాయం గానీ వాము పొడిని అన్నంలో కలుపుకొనిగానీ తీసుకోవడం మంచిది. తప్పకుండా ఫలితం కన్పిస్తుంది.
2. **ప్రసవించిన స్త్రీలకు** : బాలింతలకు వాము కషాయం రోజూ తేనెతో ఇస్తే గర్భాశయం త్వరగా కుంచించుకుంటుంది. గర్భాశయంలో నొప్పితగ్గుతుంది.

8. వాముకు సూక్ష్మజీవి నాశక ధర్మాలు (Antibacterial Properties) వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటారు.

## రక్త వర్ధకం, బల వర్ధకం, వీర్య వర్ధకం వాము

రక్తప్రసారానికి సంబంధించిన వ్యాధులపైన కూడా వాముకు అమితమైన ప్రభావం వుంది. వేడిచేసే తత్వం కానివారందరికీ వాము అద్భుతమైన సాయం చేస్తుంది. వాముపొడి చర్మానికి కాంతినిస్తుంది.

1. చర్మంలో పైపైన వుండే రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం వలన రక్తప్రసారం ఆగిపోయి తిమ్మిరిపట్టడం. చురుకు, పోట్లు సూదులతో గుచ్చినట్లుండడం, మొద్దుబారిపోవడం జరుగుతాయి. మధుమేహవ్యాధిలో ఇది ఎక్కువ. ఎప్పుడూ నిలబడే ఉద్యోగంలో వున్నవారికి కాళ్ళమీద రక్తనాళాలు ఉబ్బి పాముచుట్టలు చుట్టుకుంటున్నట్టు పైకే కన్పిస్తాయి. వీటిని వేరికోస్ వీన్స్ అంటారు. అక్కడ తిమ్మిరిపట్టడం, మొద్దుబారడం, పుళ్ళుపడడం జరుగుతాయి. ఇలాంటి చోట్ల వామునూనెనిగానీ, కర్పూర తైలాన్ని గానీ మర్దిస్తే రక్తసరఫరా చక్కబడుతుంది. నువ్వుల నూనె, వాము కలిపినూరితే వాము నూనె వస్తుంది. నిజానికి, వేరికోస్ వీన్స్ వుంటే చిన్నగా గోరుతగిలితే చాలు పెద్దపుండుపడి చుట్టూ చర్మం నల్లగా అయిపోయి, ఆ పుండు ఎన్నాళ్ళకూ తగ్గక నానా అవస్థ పెడ్తుంటుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయవలసిన వ్యాధి. దీనికి చక్కని ఆయుర్వేద ఔషధాలు వున్నాయి. ఎవరికి వారుగా ఉపశమనం కోసం చేసుకోగలిగిన అద్భుత చికిత్సల్లో వాము ఒకటి!

2. పైన చెప్పినట్లు నూనెతో వాముని కలిపి నూరి మెత్తగా చేసుకుని ఒక సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి. దీన్ని రోజూ పరిమిత మోతాదులో వేడి చేయకుండా వుండేలా చూసుకుంటూ క్రమంతప్పకుండా పావు చెంచా మోతాదులో తాగితే అరిచేతులు అరికాళ్ళలో అతిగా చెమట పట్టడం తగ్గుతుంది.

అరిచేతుల్లోనూ, అరికాళ్ళలోనూ అతిగా చెమట పట్టడం అనేది నాడీ వ్యవస్తకు సంబంధించిన వ్యాధి. చాలా మందిలో ఈ వ్యాధి

8. వాముకు సూక్ష్మజీవి నాశక ధర్మాలు (Antibacterial Properties) వున్నాయని శాస్త్రవేత్తలు అంటారు.

## రక్త వర్ధకం, బల వర్ధకం, వీర్య వర్ధకం వాము

రక్తప్రసారానికి సంబంధించిన వ్యాధులపైన కూడా వాముకు అమితమైన ప్రభావం వుంది. వేడిచేసే తత్వం కానివారందరికీ వాము అద్భుతమైన సాయం చేస్తుంది. వాముపొడి చర్మానికి కాంతినిస్తుంది.

1. చర్మంలో పైపైన వుండే రక్తనాళాలు మూసుకుపోవడం వలన రక్తప్రసారం ఆగిపోయి తిమ్మిరిపట్టడం. చురుకు, పోట్లు సూదులతో గుచ్చినట్లుండడం, మొద్దుబారిపోవడం జరుగుతాయి. మధుమేహవ్యాధిలో ఇది ఎక్కువ. ఎప్పుడూ నిలబడే ఉద్యోగంలో వున్నవారికి కాళ్ళమీద రక్తనాళాలు ఉబ్బి పాముచుట్టలు చుట్టుకుంటున్నట్టు పైకే కన్పిస్తాయి. వీటిని వేరికోస్ వీన్స్ అంటారు. అక్కడ తిమ్మిరిపట్టడం, మొద్దుబారడం, పుళ్ళుపడడం జరుగుతాయి. ఇలాంటి చోట్ల వామునూనెనిగానీ, కర్పూర తైలాన్ని గానీ మర్దిస్తే రక్తసరఫరా చక్కబడుతుంది. నువ్వుల నూనె, వాము కలిపినూరితే వాము నూనె వస్తుంది. నిజానికి, వేరికోస్ వీన్స్ వుంటే చిన్నగా గోరుతగిలితే చాలు పెద్దపుండుపడి చుట్టూ చర్మం నల్లగా అయిపోయి, ఆ పుండు ఎన్నాళ్ళకూ తగ్గక నానా అవస్త పెడ్తుంటుంది. ఇది ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయవలసిన వ్యాధి. దీనికి చక్కని ఆయుర్వేద ఔషధాలు వున్నాయి. ఎవరికి వారుగా ఉపశమనం కోసం చేసుకోగలిగిన అద్భుత చికిత్సల్లో వాము ఒకటి!

2. పైన చెప్పినట్లు నూనెతో వాముని కలిపి నూరి మెత్తగా చేసుకుని ఒక సీసాలో అట్టే పెట్టుకోండి. దీన్ని రోజూ పరిమిత మోతాదులో వేడి చేయకుండా వుండేలా చూసుకుంటూ క్రమంతప్పకుండా పావు చెంచా మోతాదులో తాగితే అరిచేతులు అరికాళ్ళలో అతిగా చెమట పట్టడం తగ్గుతుంది.

అరిచేతుల్లోనూ, అరికాళ్ళలోనూ అతిగా చెమట పట్టడం అనేది నాడీ వ్యవస్తకు సంబంధించిన వ్యాధి. చాలా మందిలో ఈ వ్యాధి

# కర్పూర తైలం ఫార్ములా

వామును పైపైన దంచి దానికి నాలుగురెట్లు నీళ్ళుపోసి ఒకవంతు నీరు మిగిలేగా బాగా మరిగించండి. అలా మరిగిన వాముకషాయాన్ని, గుడ్డలోవేసి వడబోయండి. ఈ కషాయం ఒకటిన్నర లీటర్లు (1.5 లీటర్లు) తీసుకోండి. ఈ కషాయంలో నాలుగువందల గ్రాములు కొబ్బరినూనె కలిపి మళ్ళీ మరిగించండి. నీరంతా ఆవిరి అయిపోయి కేవలం నూనెమాత్రమే మిగిలేలా మరగాలి. మంట మీద ఒకటి రెండు చుక్కలు వేస్తే చిటపట మనకుండా మండిపోతే నీరులేకుండా నూనె మాత్రమే మిగిలినట్లు... ఇలా మిగిలిన నూనెని వేడిమీదే వడగట్టండి. వడబోసిన నూనెలో 100 గ్రాములు ముద్దకర్పూరం (మంచి హారతి కర్పూరం) ఆ వేడి మీదే కలిపేయండి. మొత్తం కరిగిపోతుంది. బాగా చల్లారిన తర్వాత సీసాలో పోసి మూతపెట్టేయండి. ఇదే కర్పూర తైలం అంటే!

ఈ కర్పూర తైలం వలన ఉపయోగాలు చాలా వున్నాయి.

1. అన్నిరకాల కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళవాపుల్లో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. పైన మర్దన చేయడమే.
2. దగ్గు, జలుబు, పడిశెభారాలలో రొమ్ము ఉదరభాగం, వీపు, ముక్కుల మీద మర్దన చేస్తే తక్షణ ఉపశమనం ఉంటుంది Congestion తగ్గుతుంది.
3. శ్లేష్మ జ్వరాలలో కూడా ఇదే విధంగా శరీరంపైన మర్దన చేస్తే జ్వరం ఉపశమనం ఇస్తుంది.
4. అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు పుడుతున్నప్పుడు కర్పూర తైలం రాస్తే ఉపశమనం.
5. తలనొప్పి, సైనసైటిస్, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పుల్లో ముక్కుల్లో చుక్కల మందుగా దీన్ని వాడితే నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.
6. కర్పూర తైలం 2,3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకుంటే పడిశభారం వలన ముక్కుదిబ్బడ తగ్గుతుంది.

వయసులో పెద్దవారు, చిన్నపిల్లలూ ఇంట్లో వుంటే, ఆ ఇంట్లో తప్పనిసరిగా కర్పూర తైలం వుంచుకోవాల్సిన అవసరం వుంది. అందుకే ఉత్సాహం వున్నవారు స్వంతగా చేసుకోవడం కోసం ఈ ఫార్ములాను తెలియజేస్తున్నాను.

## కర్పూర తైలం ఫార్ములా

వాముని పైపైన దంచి దానికి నాలుగురెట్లు నీళ్ళుపోసి ఒకవంతు నీరు మిగిలేగా బాగా మరిగించండి. అలా మరిగిన వాముకషాయాన్ని, గుడ్డలోవేసి వడబోయండి. ఈ కషాయం ఒకటిన్నర లీటర్లు (1.5 లీటర్లు) తీసుకోండి. ఈ కషాయంలో నాలుగువందల గ్రాములు కొబ్బరినూనె కలిపి మళ్ళీ మరిగించండి. నీరంతా ఆవిరి అయిపోయి కేవలం నూనెమాత్రమే మిగిలేలా మరగాలి. మంట మీద ఒకటి రెండు చుక్కలు వేస్తే చిటపట మనకుండా మండిపోతే నీరులేకుండా నూనె మాత్రమే మిగిలినట్లు... ఇలా మిగిలిన నూనెని వేడిమీదే వడగట్టండి. వడబోసిన నూనెలో 100 గ్రాములు ముద్దకర్పూరం (మంచి హారతి కర్పూరం) ఆ వేడి మీదే కలిపేయండి. మొత్తం కరిగిపోతుంది. బాగా చల్లారిన తర్వాత సీసాలో పోసి మూతపెట్టేయండి. ఇదే కర్పూర తైలం అంటే!

ఈ కర్పూర తైలం వలన ఉపయోగాలు చాలా వున్నాయి.

1. అన్నిరకాల కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళవాపుల్లో ఇది అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. పైన మర్దన చేయడమే.
2. దగ్గు, జలుబు, పడిశెభారాలలో రొమ్ము ఉదరభాగం, వీపు, ముక్కుల మీద మర్దన చేస్తే తక్షణ ఉపశమనం ఉంటుంది Congestion తగ్గుతుంది.
3. శ్లేష్మ జ్వరాలలో కూడా ఇదే విధంగా శరీరంపైన మర్దన చేస్తే జ్వరం ఉపశమనం ఇస్తుంది.
4. అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు పుడుతున్నప్పుడు కర్పూర తైలం రాస్తే ఉపశమనం.
5. తలనొప్పి, సైనసైటిస్, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పుల్లో ముక్కుల్లో చుక్కల మందుగా దీన్ని వాడితే నొప్పి ఉపశమిస్తుంది.
6. కర్పూర తైలం 2,3 చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసుకుంటే పడిశభారం వలన ముక్కుదిబ్బడ తగ్గుతుంది.

వయసులో పెద్దవారు, చిన్నపిల్లలూ ఇంట్లో వుంటే, ఆ ఇంట్లో తప్పనిసరిగా కర్పూర తైలం వుంచుకోవాల్సిన అవసరం వుంది. అందుకే ఉత్సాహం వున్నవారు స్వంతగా చేసుకోవడం కోసం ఈ ఫార్ములాను తెలియజేస్తున్నాను.

1) జీలకర్రను నేతిలో వేయించి, మెత్తగాదంచి తగినంత సైంధవలవణం (లేదా ఉప్పు) కలుపుకొని రెండు పూటలా తీసుకుంటే గర్భాశయదోషాలు నెమ్మదిస్తాయి. అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తీసుకొంటే మంచిది.

2) బహిష్టు సక్రమంగా రానివాళ్ళు, తెల్లబట్ట అవుతున్న వాళ్ళూ, ముట్టు నొప్పితో బాధపడ్తున్న వాళ్ళు ఈ పొడిని తీసుకొంటూ వుంటే బాధలు ఉపశమిస్తాయి. పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

## జీలకర్రతో జీర్ణకోశానికి శుద్ధి

జీలకర్రను నేతిలో వేయించి, దంచి, సైంధవ లవణాన్ని తగినంత కలిపి రోజూ తీసుకొంటే పైన చెప్పిన స్త్రీల వ్యాధులే కాక మరెన్నో వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.

1) కడుపులో నులిపురుగులు చచ్చిపోతాయి. ఆకలి పెరుగుతుంది. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, అతిగా వాయువులు వెళ్ళడం, కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి.

2) జ్వరంలో దప్పిక తగ్గుతుంది. జ్వరం కూడా త్వరగా దిగుతుంది. కళ్ళుమంటలు, ఒళ్ళునొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గుతుంది.

3) విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలతో బాధపెట్టే అమిబియాసిస్ వ్యాధికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

4) కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్, పేగుపూత మొదలైన వ్యాధిలక్షణాలతో బాధపడే వారు తప్పనిసరిగా జీలకర్రను పైనచెప్పిన పద్ధతిలో రోజూ అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ, కలుపుకొని తీసుకొంటే పైత్యం త్వరగా తగ్గుతుంది. అంటే, ఎసిడిటీ కంట్రోల్లోకి వస్తుందన్నమాట.

5) జీలకర్రకు సమానంగా ధనియాలను కూడా తీసుకొని, వాటిని నలిపి, రెండింటినీ విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి, అందులో తగినంత ఉప్పుగానీ, సైంధవ లవణంగానీ కలిపి, ఆ పొడిని అన్నంలోనూ, టిఫిన్లలో, మజ్జిగలోనూ కలుపుకొని ఎంత వీలైతే అంత తీసుకోండి. కడుపులో వ్యాధులన్నీ పరారవుతాయి. పేగులు పరిశుద్ధంగా వుంటే వ్యాధులు ఏవీ రావు కదా.......!

1) జీలకర్రను నేతిలో వేయించి, మెత్తగాదంచి తగినంత సైంధవలవణం (లేదా ఉప్పు) కలుపుకొని రెండు పూటలా తీసుకుంటే గర్భాశయదోషాలు నెమ్మదిస్తాయి. అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ కలుపుకొని తీసుకొంటే మంచిది.

2) బహిష్టు సక్రమంగా రానివాళ్ళు, తెల్లబట్ట అవుతున్న వాళ్ళూ, ముట్టు నొప్పితో బాధపడ్తున్న వాళ్ళు ఈ పొడిని తీసుకొంటూ వుంటే బాధలు ఉపశమిస్తాయి. పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

## జీలకర్రతో జీర్ణకోశానికి శుద్ధి

జీలకర్రను నేతిలో వేయించి, దంచి, సైంధవ లవణాన్ని తగినంత కలిపి రోజూ తీసుకొంటే పైన చెప్పిన స్త్రీల వ్యాధులే కాక మరెన్నో వ్యాధులు తగ్గిపోతాయి.

1) కడుపులో నులిపురుగులు చచ్చిపోతాయి. ఆకలి పెరుగుతుంది. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. కడుపు ఉబ్బరం, అతిగా వాయువులు వెళ్ళడం, కడుపునొప్పి తగ్గుతాయి.

2) జ్వరంలో దప్పిక తగ్గుతుంది. జ్వరం కూడా త్వరగా దిగుతుంది. కళ్ళుమంటలు, ఒళ్ళునొప్పులు, పోట్లు తగ్గుతాయి. వేడి తగ్గుతుంది.

3) విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. రక్త విరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలతో బాధపెట్టే అమిబియాసిస్ వ్యాధికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

4) కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్, పేగుపూత మొదలైన వ్యాధిలక్షణాలతో బాధపడే వారు తప్పనిసరిగా జీలకర్రను పైనచెప్పిన పద్ధతిలో రోజూ అన్నంలో గానీ, మజ్జిగలో గానీ, కలుపుకొని తీసుకొంటే పైత్యం త్వరగా తగ్గుతుంది. అంటే, ఎసిడిటీ కంట్రోల్లోకి వస్తుందన్నమాట.

5) జీలకర్రకు సమానంగా ధనియాలను కూడా తీసుకొని, వాటిని నలిపి, రెండింటినీ విడివిడిగా వేయించి మెత్తగా దంచి, అందులో తగినంత ఉప్పుగానీ, సైంధవ లవణంగానీ కలిపి, ఆ పొడిని అన్నంలోనూ, టిఫిన్లలో, మజ్జిగలోనూ కలుపుకొని ఎంత వీలైతే అంత తీసుకోండి. కడుపులో వ్యాధులన్నీ పరారవుతాయి. పేగులు పరిశుద్ధంగా వుంటే వ్యాధులు ఏవీ రావు కదా.......!

ఇనుపగరిటెలో జీలకర్రని నల్లగా వేయించి, మాడ్చి, ఆ వేడిమీదే కాసిని నీళ్ళు పోసి, చల్లార్చి ఆ నీటిని తాగిస్తే పడని వస్తువుల వలన వచ్చే విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

జీలకర్రని వేయించి, సైంధవలవణం కలిపి కొద్దికొద్దిగా తినిపిస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి.

జీలకర్రని మొదట దోరగా వేయించి అది బాగామునిగేవరకూ నిమ్మరసం పోసి రాత్రి తెల్లవార్లూ నానబెట్టి మర్నాడు ఎండబోయండి. మర్నాటి రాత్రి మళ్ళీ నిమ్మరసం పోసి తెల్లవారిన తర్వాత ఆ రసం ఇగిరిపోయేవరకూ ఎండబెట్టండి. ఇలా ఊరబెట్టడాన్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో భావన చేయడం అంటారు. ఏడుసార్లు ఇలా భావన చేసిన దాన్ని 'భావన జీలకర్ర' అంటారు. ఈ పేరుతో బజారులో దొరుకుతుంది. అయితే నమ్మకమైన కంపెనీది వాడాలి. నిమ్మఉప్పు కలిపి భావన జీలకర్రగా అమ్మేస్తూ వుంటారు. జాగ్రత్త !

భావన జీలకర్రని కుంకుడు గింజంత మాత్ర చేసుకొని రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకొంటే తలతిరుగుడు వ్యాధి తగ్గుతుంది. కడుపులో వేడిగా వుండే లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

గవదబిళ్ళల వ్యాధిలో గానీ, లాలాజల గ్రంధులకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధుల్లోగానీ నోట్లోకి నీళ్ళూరడం ఆగిపోయి, నాలిక ఎండిపోయి రుచి తెలియకుండా పోతుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో ఈ భావన జీలకర్ర తీసుకొంటే మంచిది. దాన్ని తలుచుకొంటేనే నోట్లో నీళ్ళూరుతాయి. తింటే వరదలా పొంగివస్తాయి.

సరే ప్రస్తుతం మనం ఎలెర్జీ లక్షణాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కదా......

కందిరీగ, తేనెటీగ వంటి కీటకాలు గానీ, తేలు వంటి విష జంతువులు గానీ కుట్టినచోట - జీలకర్ర, తేనె, ఉప్పు, నెయ్యి కలిపి నూరి కట్టుకడితే విషానికి సంబంధించిన ఎలెర్జీ లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

## వేడి, మంట నీరసాలకు జీలకర్ర సమాధానం

జీలకర్రను దోరగా వేయించి, అంతకు సమానంగా వేయించని జీలకర్ర తీసుకొని రెండింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచి, ఆ మొత్తానికి సమానంగా పంచదారని, వీలైతే ఆవునెయ్యిని కూడా కలిపి కుంకుడుకాయంత మాత్రలు చేసుకొని రెండుపూటలా పూటకు ఒకటీ రెండు మాత్రల చొప్పున తీసుకొంటే మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు, మూత్రంలో వేడి, మంట, పచ్చదనం తగ్గుతాయి.

శరీరం చల్లగా వుంటున్నప్పుడు, పైత్య వికారాలు బాధపెడ్తున్నప్పుడు, మనసు కలతగా పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు చేస్తున్నప్పుడు, శరీరంలో వేడి ఎక్కువై బాధపెడ్తున్నప్పుడు జీలకర్ర చలవనిచ్చి, శరీరానికీ, మనసుకు ప్రశాంతతనిస్తుంది.

ఎప్పుడూ నీరసం, కాళ్ళు నొప్పులు, పైత్యంతో బాధపడ్తున్న వారు జీలకర్రని గానీ, ధనియాలు జీలకర్ర మిశ్రమం గానీ రోజూ తీసుకొంటే ఎంతగానో మేలుచేస్తుంది.

ఇనుపగరిటెలో జీలకర్రని నల్లగా వేయించి, మాడ్చి, ఆ వేడిమీదే కాసిని నీళ్ళు పోసి, చల్లార్చి ఆ నీటిని తాగిస్తే పడని వస్తువుల వలన వచ్చే విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

జీలకర్రని వేయించి, సైంధవలవణం కలిపి కొద్దికొద్దిగా తినిపిస్తే వాంతులు తగ్గుతాయి.

జీలకర్రని మొదట దోరగా వేయించి అది బాగామునిగేవరకూ నిమ్మరసం పోసి రాత్రి తెల్లవార్లూ నానబెట్టి మర్నాడు ఎండబోయండి. మర్నాటి రాత్రి మళ్ళీ నిమ్మరసం పోసి తెల్లవారిన తర్వాత ఆ రసం ఇగిరిపోయేవరకూ ఎండబెట్టండి. ఇలా ఊరబెట్టడాన్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో భావన చేయడం అంటారు. ఏడుసార్లు ఇలా భావన చేసిన దాన్ని 'భావన జీలకర్ర' అంటారు. ఈ పేరుతో బజారులో దొరుకుతుంది. అయితే నమ్మకమైన కంపెనీది వాడాలి. నిమ్మఉప్పు కలిపి భావన జీలకర్రగా అమ్మేస్తూ వుంటారు. జాగ్రత్త !

భావన జీలకర్రని కుంకుడు గింజంత మాత్ర చేసుకొని రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకొంటే తలతిరుగుడు వ్యాధి తగ్గుతుంది. కడుపులో వేడిగా వుండే లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

గవదబిళ్ళల వ్యాధిలో గానీ, లాలాజల గ్రంథులకు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధుల్లోగానీ నోట్లోకి నీళ్ళూరడం ఆగిపోయి, నాలిక ఎండిపోయి రుచి తెలియకుండా పోతుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో ఈ భావన జీలకర్ర తీసుకొంటే మంచిది. దాన్ని తలుచుకొంటేనే నోట్లో నీళ్ళూరుతాయి. తింటే వరదలా పొంగివస్తాయి.

సరే ప్రస్తుతం మనం ఎలెర్జీ లక్షణాల గురించి చర్చిస్తున్నాం కదా......

కందిరీగ, తేనెటీగ వంటి కీటకాలు గానీ, తేలు వంటి విష జంతువులు గానీ కుట్టినచోట - జీలకర్ర, తేనె, ఉప్పు, నెయ్యి కలిపి నూరి కట్టుకడితే విషానికి సంబంధించిన ఎలెర్జీ లక్షణాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

## వేడి, మంట నీరసాలకు జీలకర్ర సమాధానం

జీలకర్రను దోరగా వేయించి, అంతకు సమానంగా వేయించని జీలకర్ర తీసుకొని రెండింటినీ కలిపి మెత్తగా దంచి, ఆ మొత్తానికి సమానంగా పంచదారని, వీలైతే ఆవునెయ్యిని కూడా కలిపి కుంకుడుకాయంత మాత్రలు చేసుకొని రెండుపూటలా పూటకు ఒకటీ రెండు మాత్రల చొప్పున తీసుకొంటే మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు, మూత్రంలో వేడి, మంట, పచ్చదనం తగ్గుతాయి.

శరీరం చల్లగా వుంటున్నప్పుడు, పైత్య వికారాలు బాధపెడ్తున్నప్పుడు, మనసు కలతగా పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు చేస్తున్నప్పుడు, శరీరంలో వేడి ఎక్కువై బాధపెడ్తున్నప్పుడు జీలకర్ర చలవనిచ్చి, శరీరానికీ, మనసుకు ప్రశాంతతనిస్తుంది.

ఎప్పుడూ నీరసం, కాళ్ళు నొప్పులు, పైత్యంతో బాధపడ్తున్న వారు జీలకర్రని గానీ, ధనియాలు జీలకర్ర మిశ్రమం గానీ రోజూ తీసుకొంటే ఎంతగానో మేలుచేస్తుంది.

## వంటికి పట్టిన నీరు తగ్గిస్తుంది ములగ

శరీరానికి నీరు రావటానికి కారణాలు అనేకం వున్నాయి. మూత్ర వ్యాధులు, రక్తక్షీణత, థైరాయిడ్‌గ్రంధిలో లోపం, హృదయవ్యాధులు ఇవన్నీ నీరు పట్టేలక్షణాన్ని కల్గించే వ్యాధులే! ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ములక్కాడలు పథ్యం. లేత ములగాకుని వండుకుని తింటే నీరు తగ్గుతుంది.

## చిన్న పిల్లల్లో అజీర్తికి ములగాకు రసం

చిన్నపిల్లల్లో ఆజీర్తి చాలా తరచూ వచ్చే లక్షణం. లేతములగాకుని మెత్తగా దంచి, పిండి, ఆ రసంలో తగినంత ఉప్పు కలిపి వయసుని బట్టి 1 నుండి 3 చెంచాల వరకూ 3 పూటలా ఆ రసాన్ని తాగిస్తే అజీర్తి దోషం తగ్గి, చక్కగా విరేచనం అయి, నొప్పి ఉపశమిస్తుంది. లేతములగ చిగుళ్ళ రసం 1 చెంచాచొప్పున తీసి తగినంత ఉప్పుని కలిపి తాగిస్తే కడుపులో పాములు చచ్చిపోతాయి.

## బాలింతలకు "పాలు".......ములగాకు చేసే మేలు

పచ్చిబాలింతలకు ప్రసవించినది మొదలు, పాలు పుష్కలంగా వుండి, ఆమె పాలతో పెరిగిన బిడ్డ ఆరోగ్యవంతుడిగా ఎదుగుతాడు. తల్లిపాలు పెరిగేలా చేసే శక్తి లేతములగాకులకు వుంది ఏదో ఒక విధంగా ఈ ములగాకుల్ని తీసుకోగలిగితే మంచి పాలచేపు కలుగుతుంది.

## వీర్యపుష్టినిచ్చే ములగ

చదువుకునే కుర్రాళ్ళలో చాలామందికి స్వప్నస్థలనాలు, మూత్రవిసర్జనకు ముందు కొద్దిగా జిగురు వంటిది పడడం - ఈ లక్షణాలు సహజంగా వుంటాయి. దాంతో తమ శక్తి అంతా వృధా అయిపోతోందనీ, తాము నిర్వీర్యులమైపోతున్నామని, భవిష్యత్తులో తాము సంసారజీవితానికి పనికిరాకుండా పోతామని ఎన్నెన్నో అనుమానాలు, భయాలు - చిక్కి శల్యమైపోతుంటారు దిగులుతో! తల్లిదండ్రులు తమ కొడుకులు యుక్తవయసులో వున్నప్పుడు ఇలా మానసిక వేదనకు ఆందోళనలకు గురవుతున్నారేమో గమనించాలి.

ములగకాడలను తరచూ వండి పెట్టండి.

## వంటికి పట్టిన నీరు తగ్గిస్తుంది ములగ

శరీరానికి నీరు రావటానికి కారణాలు అనేకం వున్నాయి. మూత్ర వ్యాధులు, రక్తక్షీణత, థైరాయిడ్‌గ్రంధిలో లోపం, హృదయవ్యాధులు ఇవన్నీ నీరు పట్టేలక్షణాన్ని కల్గించే వ్యాధులే! ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ ములక్కాడలు పథ్యం. లేత ములగాకుని వండుకుని తింటే నీరు తగ్గుతుంది.

## చిన్న పిల్లల్లో అజీర్తికి ములగాకు రసం

చిన్నపిల్లల్లో అజీర్తి చాలా తరచూ వచ్చే లక్షణం. లేతములగాకుని మెత్తగా దంచి, పిండి, ఆ రసంలో తగినంత ఉప్పు కలిపి వయసుని బట్టి 1 నుండి 3 చెంచాల వరకూ 3 పూటలా ఆ రసాన్ని తాగిస్తే అజీర్తి దోషం తగ్గి, చక్కగా విరేచనం అయి, నొప్పి ఉపశమిస్తుంది. లేతములగ చిగుళ్ళ రసం 1 చెంచాచొప్పున తీసి తగినంత ఉప్పుని కలిపి తాగిస్తే కడుపులో పాములు చచ్చిపోతాయి.

## బాలింతలకు "పాలు".......ములగాకు చేసే మేలు

పచ్చిబాలింతలకు ప్రసవించినది మొదలు, పాలు పుష్కలంగా వుండి, ఆమె పాలతో పెరిగిన బిడ్డ ఆరోగ్యవంతుడిగా ఎదుగుతాడు. తల్లిపాలు పెరిగేలా చేసే శక్తి లేతములగాకులకు వుంది ఏదో ఒక విధంగా ఈ ములగాకుల్ని తీసుకోగలిగితే మంచి పాలచేపు కలుగుతుంది.

## వీర్యపుష్టినిచ్చే ములగ

చదువుకునే కుర్రాళ్ళలో చాలామందికి స్వప్నస్ఖలనాలు, మూత్రవిసర్జనకు ముందు కొద్దిగా జిగురు వంటిది పడడం - ఈ లక్షణాలు సహజంగా వుంటాయి. దాంతో తమ శక్తి అంతా వృధా అయిపోతోందనీ, తాము నిర్వీర్యులమైపోతున్నామని, భవిష్యత్తులో తాము సంసారజీవితానికి పనికిరాకుండా పోతామని ఎన్నెన్నో అనుమానాలు, భయాలు - చిక్కి శల్యమైపోతుంటారు దిగులుతో! తల్లిదండ్రులు తమ కొడుకులు యుక్తవయసులో వున్నప్పుడు ఇలా మానసిక వేదనకు ఆందోళనలకు గురవుతున్నారేమో గమనించాలి.

ములగకాడలను తరచూ వండి పెట్టండి.

## చీముగడ్డలను పాకానికి తెచ్చి పగలకొడ్తుంది ములగ

ములగాకుని మెత్తగా దంచి, గడ్డలు (ABCESS) వచ్చిన చోట పెట్టి, పైన కట్టు కట్టండి. చీముగడ్డగానీ, రక్తపుగడ్డగానీ, త్వరగా పాకానికి వచ్చి పగిలిపోయేలా చేస్తుంది ములగాకు. ములగాకుని వండుకుని తినడంకూడా ఈ వ్యాధికి మంచిది.

## జలుబు, జ్వరాలకు ములగ వేరు

శ్లేష్మం ఎక్కువగా పేరుకుపోయి, గుండె పడిశం పట్టి బాధపడ్తున్నవారు ములగ చెట్టు వేరుని సేకరించి, మెత్తగా దంచి 1/2 చెంచా పొడిని తేనెతో మూడుపూటలా తీసుకోండి. లోపలభారం తగ్గుతుంది.

## 'ఫిట్స్' జబ్బులో ములగ పనిచేస్తుంది

మూర్ఛ, అపస్మారం, ఫిట్స్ జబ్బులన్నింటిలో ములగను విధిగా ఏదొక రూపంలో వాడుకోవడం అవసరం. ములక్కాడలు, ములగాకులు వండుకుతినడంతో పాటు, ములగవేరుని దంచిన రసం 1 చెంచా మోతాదులో తేనెతో తీసుకొని పాలు తాగితే ఫిట్స్ వ్యాధితీవ్రత తగ్గడం మొదలౌతుంది. ఈ వేరు రసాన్ని రోజూ రెండుపూటలా కొన్నాళ్ళపాటు విడవకుండా తాగించడం మంచిది.

## దంతవ్యాధులకు ములగ వేదాంతం

గొంతు, నోరు, పళ్ళు, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ ములగ వేరుని దంచి తీసిన రసం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి.

దీని వేరుని దంచి ముద్దగా చేసి, కుంకుడు గింజంత మాత్రని పిప్పిపన్ను పైన వుంచి, దూదితో నొక్కి పెట్టండి.

బియ్యం కడిగినప్పుడు వచ్చిన నీరు 1 చెంచా తీసికొని, అందులో నేతితో వేయించిన జీలకర్ర పొడి అరచెంచా కలిపి, ములగవేరుని ఆ మిశ్రమంలో అరదగీయండి. బాగా పేస్టులా వచ్చిన తర్వాత చిగుళ్ళకు పట్టించండి. చిగుళ్ళలోని నెత్తురు కారటం, చిగుళ్ళు స్పాంజిలా మెత్తగా అయిపోవడం తగ్గి, తరచూ పల్లు పుచ్చిపోయే లక్షణాలలో మార్పువస్తుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది. వాపు తగ్గుతుంది.

## చీముగడ్డలను పాకానికి తెచ్చి పగలకొడ్తుంది ములగ

ములగాకుని మెత్తగా దంచి, గడ్డలు (ABCESS) వచ్చిన చోట పెట్టి, పైన కట్టు కట్టండి. చీముగడ్డగానీ, రక్తపుగడ్డగానీ, త్వరగా పాకానికి వచ్చి పగిలిపోయేలా చేస్తుంది ములగాకు. ములగాకుని వండుకుని తినడంకూడా ఈ వ్యాధికి మంచిది.

## జలుబు, జ్వరాలకు ములగ వేరు

శ్లేష్మం ఎక్కువగా పేరుకుపోయి, గుండె పడిశం పట్టి బాధపడ్తున్నవారు ములగ చెట్టు వేరుని సేకరించి, మెత్తగా దంచి 1/2 చెంచా పొడిని తేనెతో మూడుపూటలా తీసుకోండి. లోపలభారం తగ్గుతుంది.

## 'ఫిట్స్' జబ్బులో ములగ పనిచేస్తుంది

మూర్ఛ, అపస్మారం, ఫిట్స్ జబ్బులన్నింటిలో ములగను విధిగా ఏదొక రూపంలో వాడుకోవడం అవసరం. ములక్కాడలు, ములగాకులు వండుకుతినడంతో పాటు, ములగవేరుని దంచిన రసం 1 చెంచా మోతాదులో తేనెతో తీసుకొని పాలు తాగితే ఫిట్స్ వ్యాధితీవ్రత తగ్గడం మొదలౌతుంది. ఈ వేరు రసాన్ని రోజూ రెండుపూటలా కొన్నాళ్ళపాటు విడవకుండా తాగించడం మంచిది.

## దంతవ్యాధులకు ములగ వేదాంతం

గొంతు, నోరు, పళ్ళు, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నింటిలోనూ ములగ వేరుని దంచి తీసిన రసం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. నొప్పి, పోటు తగ్గుతాయి.

దీని వేరుని దంచి ముద్దగా చేసి, కుంకుడు గింజంత మాత్రని పిప్పిపన్ను పైన వుంచి, దూదితో నొక్కి పెట్టండి.

బియ్యం కడిగినప్పుడు వచ్చిన నీరు 1 చెంచా తీసికొని, అందులో నేతితో వేయించిన జీలకర్ర పొడి అరచెంచా కలిపి, ములగవేరుని ఆ మిశ్రమంలో అరదగీయండి. బాగా పేస్టులా వచ్చిన తర్వాత చిగుళ్ళకు పట్టించండి. చిగుళ్ళలోని నెత్తురు కారటం, చిగుళ్ళు స్పాంజిలా మెత్తగా అయిపోవడం తగ్గి, తరచూ పల్లు పుచ్చిపోయే లక్షణాలలో మార్పువస్తుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది. వాపు తగ్గుతుంది.

హోరు, రకరకాల శబ్దాలు వినిపించడం, చెవిలో ఒకరకమైన దోషం వలన కళ్లు తిరగటం (VERTIGO) వంటి లక్షణాలు కూడా తగ్గుతాయి. మీరు ఓపిగ్గా చేసుకోగల వార్తైతే, ములగాకు రసానికి సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, నూనె మాత్రం మిగిలేలా (తడిలేకుండా) బాగా మరిగించి, చల్లబరచి ఆ నూనెని వడగట్టి చెవిలో వేసుకొంటే, చెవిలో చేరినవాతం తగ్గి మంచి ప్రయోజనాలు కన్పిస్తాయి.

## స్థూలకాయులకు ములగాకు శ్రేష్ఠం

స్థూలకాయంతో బాధపడుతూ, బరువెక్కువగా పెరిగి, రక్తంలో కొవ్వునిల్వలు పేరుకొనిపోయి, కదలలేని స్థితిలో వున్నవారికి సైతం ములగాకుని రోజూ ఏదో ఒక రూపంలో తినిపించగలిగితే ఈ బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా లేతములగ చిగుళ్ళు రోజూ రసం తీసుకొని తాగితే ఒళ్ళు తగ్గుతుంది.

## సుఖవ్యాధులకు ములగ

అడ్డగర్రలు, సిఫిలిస్, గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులతో బాధపడేవారు ములగాకుని వాడండి. ములగాకుని నూరి అడ్డగర్రలు వచ్చిన చోట వాపు మీద కట్టుగడితే అడ్డగర్రలు తగ్గుతాయి. ములగ గింజల పొడిని తీసుకొంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.

## కవుకు దెబ్బల్లో ములగాకు పట్టు

గాయం కన్పించకుండా తగిలే కవుకు దెబ్బలు, గాయాలు, నొప్పులు, పోట్లు , అన్నింటిలోనూ ములగ ఆకుని పట్టుగా వేస్తే నొప్పి, వాపు లాగేస్తాయి.

ఇంకా ఎన్నెన్నో ములగాకు గురించిన విశేషాలున్నాయి. ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న ములగ చెట్టు మీ పెరట్లో లేకపోతే దాన్ని ఒక లోపంగా భావించుకొని, వెంటనే ములగమొక్కని నాటే ప్రయత్నం మీరీపాటికే ప్రారంభించి వుంటారని నాకు తెలుసు. అందుకే మీకు నా అభినందనలు.

హోరు, రకరకాల శబ్దాలు వినిపించడం, చెవిలో ఒకరకమైన దోషం వలన కళ్లు తిరగటం (VERTIGO) వంటి లక్షణాలు కూడా తగ్గుతాయి. మీరు ఓపిగ్గా చేసుకోగల వార్తైతే, ములగాకు రసానికి సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, నూనె మాత్రం మిగిలేలా (తడిలేకుండా) బాగా మరిగించి, చల్లబరచి ఆ నూనెని వడగట్టి చెవిలో వేసుకొంటే, చెవిలో చేరినవాతం తగ్గి మంచి ప్రయోజనాలు కన్పిస్తాయి.

## స్థూలకాయులకు ములగాకు శ్రేష్ఠం

స్థూలకాయంతో బాధపడుతూ, బరువెక్కువగా పెరిగి, రక్తంలో కొవ్వునిల్వలు పేరుకొనిపోయి, కదలలేని స్థితిలో వున్నవారికి సైతం ములగాకుని రోజూ ఏదో ఒక రూపంలో తినిపించగలిగితే ఈ బాధలన్నీ తగ్గుతాయి. ముఖ్యంగా లేతములగ చిగుళ్ళు రోజూ రసం తీసుకొని తాగితే ఒళ్ళు తగ్గుతుంది.

## సుఖవ్యాధులకు ములగ

అడ్డగర్రలు, సిఫిలిస్, గనేరియా వంటి సుఖవ్యాధులతో బాధపడేవారు ములగాకుని వాడండి. ములగాకుని నూరి అడ్డగర్రలు వచ్చిన చోట వాపు మీద కట్టుగడితే అడ్డగర్రలు తగ్గుతాయి. ములగ గింజల పొడిని తీసుకొంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది.

## కవుకు దెబ్బల్లో ములగాకు పట్టు

గాయం కన్పించకుండా తగిలే కవుకు దెబ్బలు, గాయాలు, నొప్పులు, పోట్లు , అన్నింటిలోనూ ములగ ఆకుని పట్టుగా వేస్తే నొప్పి, వాపు లాగేస్తాయి.

ఇంకా ఎన్నెన్నో ములగాకు గురించిన విశేషాలున్నాయి. ఇన్ని ప్రయోజనాలున్న ములగ చెట్టు మీ పెరట్లో లేకపోతే దాన్ని ఒక లోపంగా భావించుకొని, వెంటనే ములగమొక్కని నాటే ప్రయత్నం మీరీపాటికే ప్రారంభించి వుంటారని నాకు తెలుసు. అందుకే మీకు నా అభినందనలు.

ఏ పప్పుతో కట్టును తయారుచేస్తున్నారో ఆ పప్పుకున్న గుణాలు ఇతోధికంగా కట్టుద్వారా మనకు అందుతాయి. అందుకే మనుషుల ప్రాణాలతొ చెలగాటం ఆడే రోగాల ఆటకట్టు - కట్టు" అనేది!!

చలవకోసం శనగకట్టు, పెసరకట్టు, వాతవ్యాధులు తగ్గడానికి మినపకట్టు, బలంకోసం కందికట్టు, మూత్రవ్యాధుల్లో ఉలవకట్టు మంచివి.

## రక్తవృద్ధికి కందికట్టు

కందిపప్పుతో కాచిన కట్టు చాలా రుచిగా వుంటుంది. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది గానీ మంచి బలాన్నిస్తుంది.

రక్తదోషాలున్నవారు, చర్మవ్యాధులున్నవారూ, రక్తక్షీణతతో బాధపడ్తున్నవారూ, షుగర్‌వ్యాధి పీడితులు, కఫవ్యాధులతో సతమతమౌతున్నవారూ వాత వ్యాధులతో నిశ్చేష్టులుగా మిగిలిపోయిన వారూ తప్పనిసరిగా కందికట్టు తీసుకోవాలి.

వీర్య పుష్టి నిస్తుంది.

ఎదిగే పిల్లలకు చాలా మంచిది. మంచి ప్రొటీన్‌కల్గిన ఆహారం మీ పిల్లలకు ఇవ్వాలంటే, కమ్మగా కట్టు కాచి, రుచికోసం అవసరం అయితే వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు వంటివి కలిపి స్కూలు నుంచి ఇంటికి రాగానే పిల్లలకు తాగించండి. ఆకలి తీర్తుంది. బలంగా వుంటుంది. చిక్కిపోతున్న పిల్లలు త్వరగా ఒళ్లు చేస్తారు.

అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇది పథ్యం. ఈ కట్టును తీసుకోకూడని వ్యాధి అంటూ లేదు.

ఆపరేషన్‌లు అయిన వారూ, గాయాలు తగిలి కోలుకుంటున్నవారూ కూడా నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

ఈ కట్టులో వాముగానీ, శొంఠిగానీ, దనియాలుగానీ, జీలకర్రగానీ - వీటన్నింటిని గానీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో పోసుకొని ఆ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో, ఒక గ్లాసు కందికట్టులో కలుపుకొని తాగితే రుచిగా వుండడమే కాక, కందికట్టు అధికంగా తీసుకొంటే వచ్చే దోషాలకు విరుగుడుగా కూడా పనిచేస్తుంది. ట్రై చేసి చూడండి ఫలితాలు మీకే కన్పిస్తాయి.

ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, తెల్లవారుఝామున తుమ్ములతో బాధపడేవారు పైన చెప్పిన పద్ధతిలో కందికట్టును వీలైతే రెండు పూటలా తాగితే అద్భుతమైన రిజల్ట్ కన్పిస్తుంది.

ఏ పప్పుతో కట్టును తయారుచేస్తున్నారో ఆ పప్పుకున్న గుణాలు ఇతోధికంగా కట్టుద్వారా మనకు అందుతాయి. అందుకే మనుషుల ప్రాణాలతొ చెలగాటం ఆడే రోగాల ఆటకట్టు - కట్టు" అనేది!!

చలవకోసం శనగకట్టు, పెసరకట్టు, వాతవ్యాధులు తగ్గడానికి మినపకట్టు, బలంకోసం కందికట్టు, మూత్రవ్యాధుల్లో ఉలవకట్టు మంచివి.

## రక్తవృద్ధికి కందికట్టు

కందిపప్పుతో కాచిన కట్టు చాలా రుచిగా వుంటుంది. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది గానీ మంచి బలాన్నిస్తుంది.

రక్తదోషాలున్నవారు, చర్మవ్యాధులున్నవారూ, రక్తక్షీణతతో బాధపడ్తున్నవారూ, షుగర్వ్యాధి పీడితులు, కఫవ్యాధులతో సతమతమౌతున్నవారూ వాత వ్యాధులతో నిశ్చేష్టులుగా మిగిలిపోయిన వారూ తప్పనిసరిగా కందికట్టు తీసుకోవాలి.

వీర్య పుష్టి నిస్తుంది.

ఎదిగే పిల్లలకు చాలా మంచిది. మంచి ప్రొటీన్కల్గిన ఆహారం మీ పిల్లలకు ఇవ్వాలంటే, కమ్మగా కట్టు కాచి, రుచికోసం అవసరం అయితే వేరుశనగ పప్పు, జీడిపప్పు వంటివి కలిపి స్కూలు నుంచి ఇంటికి రాగానే పిల్లలకు తాగించండి. ఆకలి తీర్తుంది. బలంగా వుంటుంది. చిక్కిపోతున్న పిల్లలు త్వరగా ఒళ్లు చేస్తారు.

అన్ని వ్యాధుల్లోనూ ఇది పథ్యం. ఈ కట్టును తీసుకోకూడని వ్యాధి అంటూ లేదు.

ఆపరేషన్లు అయిన వారూ, గాయాలు తగిలి కోలుకుంటున్నవారూ కూడా నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు.

ఈ కట్టులో వాముగానీ, శొంఠిగానీ, దనియాలుగానీ, జీలకర్రగానీ - వీటన్నింటిని గానీ విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో పోసుకొని ఆ పొడిని 1 చెంచా మొతాదులో, ఒక గ్లాసు కందికట్టులో కలుపుకొని తాగితే రుచిగా వుండడమే కాక, కందికట్టు అధికంగా తీసుకొంటే వచ్చే దోషాలకు విరుగుడుగా కూడా పనిచేస్తుంది. ట్రై చేసి చూడండి ఫలితాలు మీకే కన్పిస్తాయి.

ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, తెల్లవారుఝామున తుమ్ములత బాధపడేవారు పైన చెప్పిన పద్ధతిలో కందికట్టును వీలైతే రెండు పూటలా తాగితే అద్భుతమైన రిజల్ట్ కన్పిస్తుంది.

కంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి కూడా పెసరకట్టు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. తేలికగా అలిసిపోతున్నవారు, శ్రమని తట్టుకోలేకపోతున్నవారు పెసరకట్టు తాగండి. తక్షణం మీకు శక్తి కలుగుతుంది.

విష లక్షణాలతో బాధపడ్తున్నవారు, ఎలర్జి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వాళ్ళందరికీ పెసరకట్టు మేలు చేస్తుంది.

కుష్టు, బొల్లి, ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్ వంటి భయంకరమైన ఎలర్జివ్యాధులలో సైతం పెసరకట్టు మేలు చేస్తుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమాన్ని ఇందాక చెప్పినట్లు కలుపుకొని తాగితే పెసరకట్టు మరింత దృఢంగా పనిచేస్తుంది.

ఆఖరికి క్షయవ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారికి కూడా పెసరకట్టు ఇవ్వవచ్చు. దానిమ్మరసం కూడా కలిపి ఇస్తే అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

స్త్రీ గర్భాశయ వ్యాధుల్లోనూ, తెల్ల బట్టవ్యాధిలోనూ, నెలసరిస్రావం అధికంగా అవుతున్నప్పుడు పెసరకట్టు - ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమంతో కలిపి తీసుకొంటే చాలా బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

మూలవ్యాధులు (మొలలు) లూఠీ (ఫిస్ట్యులా) వంటి వ్యాధుల్లో రోజూ పెసరకట్టు తీసుకొంటూ విరేచనానికి వేసుకొని రోజూ రెండుసార్లు విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకొంటే మొలలు ఎన్నటికి ఇబ్బంది పెట్టవు.

ఇన్ని రకాలుగా పెసరకట్టు అనేకానేక వ్యాధుల ఆటకట్టిస్తూంటే, మనవాళ్ళు దాని మేలుని సద్వినియోగం చేసుకోకుండా, ఏదన్నా రోగం వచ్చినా పెసరపప్పు మంచిది కాదని అవతలికి తోసేస్తూ వుంటారు.

ఇది తెలియకపోవడం వలన చేసే పొరపాటు మాత్రమే.

పెసలు, బియ్యం సమానంగా తీసుకొని ఎసట్లో బియ్యం పోసినట్లే పోసి, ఉడికించి, గంజి వార్చండి. ఆ గంజిలో దానిమ్మరసం, ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర పొడి వగైరా కలిపి తిరగమూతవేసి తాగండి. జ్వరం ఎన్నాళ్ళనుంచో బాధపెడ్తున్నవారికి దీన్నిస్తే దండిగా వుంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది. జ్వరంలో వచ్చే మంటలు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. పైత్యం

కంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికి కూడా పెసరకట్టు ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది. తేలికగా అలిసిపోతున్నవారు, శ్రమని తట్టుకోలేకపోతున్నవారు పెసరకట్టు తాగండి. తక్షణం మీకు శక్తి కలుగుతుంది.

విష లక్షణాలతో బాధపడ్తున్నవారు, ఎలర్జి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వాళ్ళందరికీ పెసరకట్టు మేలు చేస్తుంది.

కుష్టు, బొల్లి, ఎగ్జిమా, సొరియాసిస్ వంటి భయంకరమైన ఎలర్జివ్యాధులలో సైతం పెసరకట్టు మేలు చేస్తుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమాన్ని ఇందాక చెప్పినట్లు కలుపుకొని తాగితే పెసరకట్టు మరింత దృఢంగా పనిచేస్తుంది.

ఆఖరికి క్షయవ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారికి కూడా పెసరకట్టు ఇవ్వవచ్చు. దానిమ్మరసం కూడా కలిపి ఇస్తే అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

స్త్రీ గర్భాశయ వ్యాధుల్లోనూ, తెల్ల బట్టవ్యాధిలోనూ, నెలసరిస్రావం అధికంగా అవుతున్నప్పుడు పెసరకట్టు - ధనియాలు, జీలకర్ర మిశ్రమంతో కలిపి తీసుకొంటే చాలా బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

మూలవ్యాధులు (మొలలు) లూఠీ (ఫిస్ట్యులా) వంటి వ్యాధుల్లో రోజూ పెసరకట్టు తీసుకొంటూ విరేచనానికి వేసుకొని రోజూ రెండుసార్లు విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకొంటే మొలలు ఎన్నటికి ఇబ్బంది పెట్టవు.

ఇన్ని రకాలుగా పెసరకట్టు అనేకానేక వ్యాధుల ఆటకట్టిస్తూంటే, మనవాళ్ళు దాని మేలుని సద్వినియోగం చేసుకోకుండా, ఏదన్నా రోగం వచ్చినా పెసరపప్పు మంచిది కాదని అవతలికి తోసేస్తూ వుంటారు.

ఇది తెలియకపోవడం వలన చేసే పొరపాటు మాత్రమే.

పెసలు, బియ్యం సమానంగా తీసుకొని ఎసట్లో బియ్యం పోసినట్లే పోసి, ఉడికించి, గంజి వార్చండి. ఆ గంజిలో దానిమ్మరసం, ఉప్పు, ధనియాలు, జీలకర్ర పొడి వగైరా కలిపి తిరగమూతవేసి తాగండి. జ్వరం ఎన్నాళ్ళనుంచో బాధపెడ్తున్నవారికి దీన్నిస్తే దండిగా వుంటుంది. నీరసం తగ్గుతుంది. జ్వరంలో వచ్చే మంటలు, నొప్పులు తగ్గుతాయి. పైత్యం

త్వరగా తగ్గిస్తుంది.

వాతం వలన అయ్యే అజీర్తి విరేచనాలలో ఉలవకట్టు బాగా మేలు చేస్తుంది.

పక్షవాతం, కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పులున్న వారు ఉలవకట్టు రోజూ వాడితే మంచిది.

ఉలవకట్టు మంచిదేగానీ, బాగా వేడిచేస్తుంది. కాబట్టి దీన్ని కొంచెం జాగ్రత్తగా వాడుకొంటే మంచిది.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడ్తున్నవారు ఉలవకట్టుని తరచూ తీసుకొంటే రాళ్ళు కరుగుతాయి.

అంతా చదివారు కదూ.... పులుసులూ, సాంబారులూకన్నా కట్టు తాగడం వలన ఎక్కువ మేలు జరుగుతుందని ఇప్పటికైనా మీరు అంగీకరిస్తారు కదూ.....

పులుసులో వివిధరకాలైన కూరగాయలు కలుస్తాయి వాటి సారం అంతా అందులో వుంటుంది... అని మీరు వాదించబోతున్నారని నాకు తెలుసు.

అన్నిరకాల కూరల ముక్కలు వేసి వండిన పులుసునే 'ధప్పళం' అంటారు మనవాళ్ళు.

మంచిదే!

కట్టుగా కాచుకున్న ద్రవపదార్థంలో కూడా మీ కిష్టమైన కూరగాయ ముక్కలు, కొత్తిమీర, పొదీనా వంటివి కలుపుకోండి. ఏ కూర ముక్కలు కలిపితే దాని గుణాలు అన్నీ వస్తాయి.

అదీ సంగతి!!

ఒకటీ, రెండు రోజుల్లో చిన్న మొక్కలొస్తాయి. మొక్కలొచ్చిన తర్వాత ఎండ బోయండి. బాగా ఎండిన తర్వాత దోరగా వేయించండి. మామూలు భాండీలో వేయించండి. నూనె వేయనవసరం లేదు. అలా వేగిన రాగుల్ని మరపట్టించండి. ఇదే రాగిమాల్ట్.

1. రాగిమాల్ట్‌ని పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని తాగాలి. ఇది మనం ఇంట్లో తయారుచేసుకున్నది కాబట్టి, పాలలోగానీ, మజ్జిగలో గానీ వేయగానే కరిగిపోవడం అనేది జరగదు. అందువలన చెంచాతో కలుపుకొంటూ తాగండి.
2. రోజూ రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది. ఒక 'కూల్‌జగ్'లో మజ్జిగ తీసుకొని మీతో పాటు మీ ఆఫీసుకు తీసుకెళ్ళండి. ఒక చిన్న సీసాలో రాగిమాల్ట్‌ని మీ ఆఫీస్‌లోనే అట్టేపెట్టుకోండి. మీ ఆఫీసుకు అతిథులు వచ్చినప్పుడు మర్యాదకోసం వారికి కాఫీయో, టీయో ఆఫర్ చేస్తుంటారు కదా.... మీరు మాత్రం మీ ఇంట్లోంచి తెచ్చుకున్న మజ్జిగలో రాగిమాల్ట్ కలుపుకొని తాగండి. మీ అతిథులకు మాత్రం మాములుగా మీ మర్యాదలు మీరు చేసుకోండి. మీరు కాఫీ, టీలు మానేయాలంటే రాగిమాల్ట్‌ని అలవాటు చేసుకోవడం మంచి ప్రత్యామ్నాయ మార్గం.
3. రాగిమాల్ట్‌ని ఇలా తరచూ తీసుకొంటే మీ పనివత్తిడి వలన మీకు కలిగే వేడి తగ్గి చలవ చేస్తుంది.
4. ఒకవేళ పని రంధిలో వున్న మీకు భోజనానికి వెళ్ళడం ఆలస్యం అయినా, కడుపులో నిండుగానూ, దండిగానూ వుంటుంది. ఆకలి చంపుకోవడం కోసం హోటళ్ళలో టిఫిన్లపేరుతో అడ్డమైన చెత్త తినవలసిన బాధ తప్పుతుంది. తిన్నందువలన వచ్చే పైత్యం కూడా తగ్గుతుంది.
5. బి.పీ. షుగర్ వ్యాధుల్లో ఏదైనా మీకు వున్నట్లయితే మీరు తప్పనిసరిగా ఈ రాగిమాల్ట్‌ను సాధ్యమైనంత ఎక్కువసార్లు వాడవలసి వుంటుంది. మేహశాంతి, పైత్యశాంతిని కల్గించి, బి.పీ పెరగకుండా కాపాడడమే గాక షుగర్ త్వరగా తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుంది రాగిమాల్ట్.
6. కడుపులో మంట, వాంతి, వికారం, మైగ్రైన్ తలనొప్పి, అమీబియాసిస్, మలబద్ధకం వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు మజ్జిగలో రాగిమాల్ట్ తాగడం వలన ఆయా వ్యాధులు త్వరగా ఉపశమిస్తాయి. అంతేకాదు చికిత్స త్వరగా ఫలితాన్నిస్తుంది దీని వలన.

## మీ చర్మ సౌందర్యం కోసం సుగంధిపాలతో రాగిమాల్ట్

చర్మవ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో రాగిమాల్ట్‌కి తోడుగా సుగంధిపాలవేళ్ళతో పొడిని కలిపి తీసుకొంటే ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

ఒకటీ, రెండు రోజుల్లో చిన్న మొక్కలొస్తాయి. మొక్కలొచ్చిన తర్వాత ఎండ బోయండి. బాగా ఎండిన తర్వాత దోరగా వేయించండి. మామూలు భాండీలో వేయించండి. నూనె వేయనవసరం లేదు. అలా వేగిన రాగుల్ని మరపట్టించండి. ఇదే రాగిమాల్ట్.

1. రాగిమాల్ట్‌ని పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని తాగాలి. ఇది మనం ఇంట్లో తయారుచేసుకున్నది కాబట్టి, పాలలోగానీ, మజ్జిగలో గానీ వేయగానే కరిగిపోవడం అనేది జరగదు. అందువలన చెంచాతో కలుపుకొంటూ తాగండి.
2. రోజూ రెండు మూడు సార్లు తాగితే మంచిది. ఒక 'కూల్‌జగ్'లో మజ్జిగ తీసుకొని మీతో పాటు మీ ఆఫీసుకు తీసుకెళ్ళండి. ఒక చిన్న సీసాలో రాగిమాల్ట్‌ని మీ ఆఫీస్‌లోనే అట్టేపెట్టుకోండి. మీ ఆఫీసుకు అతిధులు వచ్చినప్పుడు మర్యాదకోసం వారికి కాఫీయో, టీయో ఆఫర్ చేస్తుంటారు కదా.... మీరు మాత్రం మీ ఇంట్లోంచి తెచ్చుకున్న మజ్జిగలో రాగిమాల్ట్ కలుపుకొని తాగండి. మీ అతిధులకు మాత్రం మాములుగా మీ మర్యాదలు మీరు చేసుకోండి. మీరు కాఫీ, టీలు మానేయాలంటే రాగిమాల్ట్‌ని అలవాటు చేసుకోవడం మంచి ప్రత్యామ్నాయ మార్గం.
3. రాగిమాల్ట్‌ని ఇలా తరచూ తీసుకొంటే మీ పనివత్తిడి వలన మీకు కలిగే వేడి తగ్గి చలవ చేస్తుంది.
4. ఒకవేళ పని రంధిలో వున్న మీకు భోజనానికి వెళ్ళడం ఆలస్యం అయినా, కడుపులో నిండుగానూ, దండిగానూ వుంటుంది. ఆకలి చంపుకోవడం కోసం హోటళ్ళలో టిఫిన్లపేరుతో అడ్డమైన చెత్త తినవలసిన బాధ తప్పుతుంది. తిన్నందువలన వచ్చే పైత్యం కూడా తగ్గుతుంది.
5. బి.పి. షుగర్ వ్యాధుల్లో ఏదైనా మీకు వున్నట్లయితే మీరు తప్పనిసరిగా ఈ రాగిమాల్ట్‌ను సాధ్యమైనంత ఎక్కువసార్లు వాడవలసి వుంటుంది. మేహశాంతి, పైత్యశాంతిని కల్గించి, బి.పి. పెరగకుండా కాపాడడమే గాక షుగర్ త్వరగా తగ్గేందుకు తోడ్పడుతుంది రాగిమాల్ట్.
6. కడుపులో మంట, వాంతి, వికారం, మైగ్రైన్ తలనొప్పి, అమీబియాసిస్, మలబద్ధకం వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు మజ్జిగలో రాగిమాల్ట్ తాగడం వలన ఆయా వ్యాధులు త్వరగా ఉపశమిస్తాయి. అంతేకాదు చికిత్స త్వరగా ఫలితాన్నిస్తుంది దీని వలన.

## మీ చర్మ సౌందర్యం కోసం సుగంధిపాలతో రాగిమాల్ట్

చర్మవ్యాధులు, సుఖవ్యాధులు, ఇతర ఎలర్జీ వ్యాధుల్లో రాగిమాల్ట్‌కి తోడుగా సుగంధిపాలవేళ్ళతో పొడిని కలిపి తీసుకొంటే ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

# రోగాలు నయం మనసుకు ప్రియం
# "మిరియం"

ఎవరికైనా కోపంవస్తే కారాలూ, మిరియాలూ నూరాడంటారు. ఈ దేశంలోకి ఏ దుర్ముహూర్తంలో మిరపకాయలు వచ్చాయో తెలియదుగానీ, కారానికి వంటల్లో మిరియాలే మనకు ముఖ్య ఔషధం మొదట్నించీ!

కారానికీ, మిరియానికీ తేడా ఒక్కటే - కారం జీర్ణకోశాన్ని పాడు చేస్తుంది. మిరియం జీర్ణకోశంతోపాటుగా శరీర అవయవాలన్నింటికీ మేలు చేస్తుంది.

నిజం చెప్పాలంటే మిరియం చేసే మేలు మరువలేం- దాని ఉపయోగాలు తెలుసుకోగలిగితే ఉపయోగించుకోగలిగిన వాడికి ఉపయోగించుకున్నంత మహదేవ!!

## కఫ వ్యాధులకు ఘాటైన మందు మిరియం

మిరియాలు రెండు రకాలుగా వుంటాయి. పొట్టుతీసిన మిరియాలు తెల్లగా వుంటాయి. పొట్టుతియ్యనివి నల్లగా వుంటాయి. నల్ల మిరియాలకు కారం ఘాటెక్కువ. గుణమూ ఎక్కువే! తెల్ల మిరియాలకు గుణమూ, ఘాటూ రెండూ తక్కువ. నల్ల మిరియాలు వేడి చేస్తాయి. తెల్ల మిరియాలు వేడి చేయవు. అదీ తేడా. కఫాన్ని కరిగించి బైటకు వెళ్ళగొట్టడానికి మిరియాలు అణ్వస్త్రాల్లా పనిచేస్తాయి. ఎలర్జీ వ్యాధులన్నీటిలోనూ మిరియాలకు పెట్టింది పేరు. ఊపిరితిత్తుల్ని శుభ్రపరచి, గట్టిగా చెప్పాలంటే ఊడ్చి, కడిగి పారేస్తాయి మిరియాలు. మిరియాల పొడి చిటికెడు, గ్లాసు పాలలో వేసుకొని పంచదార కలుపుకొని తాగితే గొంతు నుస, గొంతు బొంగురు పోవడం తగ్గుతాయి. చిటికెడు మిరియాల పొడితో కొద్దిగా తేనె కలిపి తీసుకున్నా ఇదే లక్షణాలమీద బాగా పనిచేస్తుంది

# రోగాలు నయం మనసుకు ప్రియం "మిరియం"

ఎవరికైనా కోపంవస్తే కారాలూ, మిరియాలూ నూరాడంటారు. ఈ దేశంలోకి ఏ దుర్ముహూర్తంలో మిరపకాయలు వచ్చాయో తెలియదుగానీ, కారానికి వంటల్లో మిరియాలే మనకు ముఖ్య ఔషధం మొదట్నించీ!

కారానికీ, మిరియానికీ తేడా ఒక్కటే - కారం జీర్ణకోశాన్ని పాడు చేస్తుంది. మిరియం జీర్ణకోశంతోపాటుగా శరీర అవయవాలన్నింటికీ మేలు చేస్తుంది.

నిజం చెప్పాలంటే మిరియం చేసే మేలు మరువలేం- దాని ఉపయోగాలు తెలుసుకోగలిగితే ఉపయోగించుకోగలిగిన వాడికి ఉపయోగించుకున్నంత మహదేవ!!

## కఫ వ్యాధులకు ఘాటైన మందు మిరియం

మిరియాలు రెండు రకాలుగా వుంటాయి. పొట్టుతీసిన మిరియాలు తెల్లగా వుంటాయి. పొట్టుతియ్యనివి నల్లగా వుంటాయి. నల్ల మిరియాలకు కారం ఘాటెక్కువ. గుణమూ ఎక్కువే! తెల్ల మిరియాలకు గుణమూ, ఘాటూ రెండూ తక్కువ. నల్ల మిరియాలు వేడి చేస్తాయి. తెల్ల మిరియాలు వేడి చేయవు. అదీ తేడా. కఫాన్ని కరిగించి బైటకు వెళ్ళగొట్టడానికి మిరియాలు అణ్వస్త్రాల్లా పనిచేస్తాయి. ఎలర్జీ వ్యాధులన్నీటిలోనూ మిరియాలకు పెట్టింది పేరు. ఊపిరితిత్తుల్ని శుభ్రపరచి, గట్టిగా చెప్పాలంటే ఊడ్చి, కడిగి పారేస్తాయి మిరియాలు. మిరియాల పొడి చిటికెడు, గ్లాసు పాలలో వేసుకొని పంచదార కలుపుకొని తాగితే గొంతు నుస, గొంతు బొంగురు పోవడం తగ్గుతాయి. చిటికెడు మిరియాల పొడితో కొద్దిగా తేనె కలిపి తీసుకున్నా ఇదే లక్షణాలమీద బాగా పనిచేస్తుంది

సందేహం అక్కరలేదు. తోచిన కషాయంతో తీసుకోవచ్చు. అలాంటి కషాయాలు ఈ వ్యాసంలో అక్కడక్కడా అందిస్తున్నాను. మిరియాల కషాయాన్ని పుక్కిలిస్తే కొండనాలిక వాలడం తగ్గి దగ్గు నెమ్మదిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి మిరియాలు వాడడం మరచిపోకండి.

మతి మరుపు తగ్గడానికి మందులు కొనుక్కొని వేసుకోవడం మరచిపోయినట్లు, వంటిట్లో మిరియాలు పెట్టుకొని జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి ఆందోళన పడనవసరం లేదు. మిరియాలు జ్ఞాపకశక్తికే కాదు, ఆలోచన శక్తినీ, తెలివితేటల్నీ బాగా పెంచుతాయి. నరాలజబ్బులు (Nerve Disorders) అన్నింటిలోనూ పనిచేస్తాయి.

గంటగలగరాకు (భృంగరాజు) అనే మొక్క పల్లెటూళ్ళో పొలంగట్లదగ్గర, కాలువగట్లదగ్గర ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంది. వనమూలికలు అమ్మేషాపుల్లో తేలికగానే దొరుకుతుంది. ఈ మొక్కని బాగా ఎండించి, మెత్తగా దంచి, అందులో సగంభాగం మిరియాల పొడిని కలిపి ఆ మిశ్రమానికి ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళు పోసి నీరంతా ఇగిరిపోయేలా బాగా మరిగించండి. చల్లారిన తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని ఇవతలకు తీసి తడి ఆరిపోయేలా ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. జ్ఞాపకశక్తి కావాలనుకొన్నవారు, వాతవ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు, ఎలర్జీ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం శ్లేష్మ వ్యాధులతో అవస్థ పడుతున్న వారు ఈ పొడిని చెంచాలో నాలుగోవంతు మోతాదును మూడుపూటలా తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుంది. "తెకరాజమలీనం" అనే పేరుతో ఈ మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది కూడా!

## ధాతుపుష్టి వీర్యవృద్ధి కావాలంటే మిరియాలను వాడండి

ఎంత వేడిచేసే పదార్థాలయినా, మిరియాలు ధాతువృద్ధికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. పాలలో మిరియాల పొడిని వేసుకొని పంచదార వేసుకొని రోజూ రాత్రిపూట తాగి పడుకోండి. మీరు ఊహించని అనేక మార్పులు కన్పిస్తాయి. లైంగిక అసమర్థతలు, కోరిక లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా దీనివలన తగ్గుతాయి.

## అమీబియాసిస్ వ్యాధి మిరియాలతో సమాధి

ఇంటికి పట్టిన శని వదుల్తుంది గానీ అమీబియాసిస్ వ్యాధి వదలదని సామెత. బైట ఆహార పదార్థాలు మనం తింటున్నంత కాలం ఈ వ్యాధి తీవ్రత వెన్నాడుతూనే వుంటుంది.

సందేహం అక్కరలేదు. తోచిన కషాయంతో తీసుకోవచ్చు. అలాంటి కషాయాలు ఈ వ్యాసంలో అక్కడక్కడా అందిస్తున్నాను. మిరియాల కషాయాన్ని పుక్కిలిస్తే కొండనాలిక వాలడం తగ్గి దగ్గు నెమ్మదిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి మిరియాలు వాడడం మరచిపోకండి.

మతి మరుపు తగ్గడానికి మందులు కొనుక్కొని వేసుకోవడం మరచిపోయినట్లు, వంటిట్లో మిరియాలు పెట్టుకొని జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి ఆందోళన పడనవసరం లేదు. మిరియాలు జ్ఞాపకశక్తికే కాదు, ఆలోచన శక్తినీ, తెలివితేటల్నీ బాగా పెంచుతాయి. నరాలజబ్బులు (Nerve Disorders) అన్నింటిలోనూ పనిచేస్తాయి.

గంటగలగరాకు (భృంగరాజు) అనే మొక్క పల్లెటూళ్ళో పొలంగట్లదగ్గర, కాలువగట్లదగ్గర ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంది. వనమూలికలు అమ్మేషాపుల్లో తేలికగానే దొరుకుతుంది. ఈ మొక్కని బాగా ఎండించి, మెత్తగా దంచి, అందులో సగంభాగం మిరియాల పొడిని కలిపి ఆ మిశ్రమానికి ఎనిమిది రెట్లు నీళ్ళు పోసి నీరంతా ఇగిరిపోయేలా బాగా మరిగించండి. చల్లారిన తర్వాత ఆ మిశ్రమాన్ని ఇవతలకు తీసి తడి ఆరిపోయేలా ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. జ్ఞాపకశక్తి కావాలనుకొన్నవారు, వాతవ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు, ఎలర్జీ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారు, దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం శ్లేష్మ వ్యాధులతో అవస్థ పడుతున్న వారు ఈ పొడిని చెంచాలో నాలుగోవంతు మోతాదును మూడుపూటలా తీసుకొంటే బాగా పనిచేస్తుంది. "తెకరాజమలీనం" అనే పేరుతో ఈ మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది కూడా!

## ధాతుపుష్టి వీర్యవృద్ధి కావాలంటే మిరియాలను వాడండి

ఎంత వేడిచేసే పదార్థాలయినా, మిరియాలు ధాతువృద్ధికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. పాలలో మిరియాల పొడిని వేసుకొని పంచదార వేసుకొని రోజూ రాత్రిపూట తాగి పడుకోండి. మీరు ఊహించని అనేక మార్పులు కన్పిస్తాయి. లైంగిక అసమర్థతలు, కోరిక లేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కూడా దీనివలన తగ్గుతాయి.

## అమీబియాసిస్ వ్యాధి మిరియాలతో సమాధి

ఇంటికి పట్టిన శని వదుల్తుంది గానీ అమీబియాసిస్ వ్యాధి వదలదని సామెత. బైట ఆహార పదార్థాలు మనం తింటున్నంత కాలం ఈ వ్యాధి తీవ్రత వెన్నాడుతూనే వుంటుంది.

## సైనసైటిస్‌కు మిరియాల పట్టు

పడిశభారం వలన వచ్చే కణతల నొప్పి, తలనొప్పి సైనసైటిస్ వంటి లక్షణాలలో మిరియాలను, బియ్యం, సాంబ్రాణి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఉడికించి కణతలకు నొప్పిగా ఉన్నచోట పట్టువేస్తే తలనొప్పి, జలుబు, పడిసెభారం త్వరగా తగ్గుతాయి.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవలవణం కలిపి మెత్తగా నూరి తేనెతో తీసుకుంటే అదేపనిగా ఆగకుండా వచ్చే ఆవలింతలు తగ్గుతాయి.

## మొలల వ్యాధిలో మిరియాల ఫార్ములా

మొలలు, విరేచన బద్ధకం వలన కలిగే ఇతర వ్యాధులు ముఖ్యంగా విరేచనానికి వెళ్ళే మార్గంలోంచి పేగు జాకారడం (Prolapse of Rectom) అనే వ్యాధిలో ఉపయోగపడేందుకు మంచి ఫార్ములా వుంది.

సోపు (భోజనం తర్వాత తింటూ వుంటాం. జీలకర్ర లాగా వుంటాయి) గింజలకు రెట్టింపు మిరియాలు తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఆ పొడిని పటికబెల్లం కలిపిగాని, తేనెతో గానీ రోజూ మూడుపూటలా తీసుకొంటే మూలవ్యాధి (Piles) తగ్గుతుంది. గుదస్థానం బైటకు జారడం ఆగుతుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వుంది. రక్తపుష్టినిస్తుంది కూడా!

## అరికాళ్ళ మంటలకు మిరియాల లేపనం

ఆవునేతిలో మిరియాలను వేసి కాచి, ఆ నేతిని అరికాళ్ళకు, అరిచేతులకు మర్ధనచేస్తే మంటలు తగ్గుతాయి. నూనెలో వేసి కాచి, మర్ధనచేస్తే బెణుకులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి.

## మిరియాల చారు త్రాగండి కడుపులో బేజారు పోతుంది

మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర వగైరా వేసి కాచిన చారు (రసం) చాలా రుచిగా వుంటుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. సమస్తమైన దోషాలనీ పోగొడుతుంది. చక్కగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. వ్యాధిపడి లేచినవారికి పెడితే జీర్ణశక్తి పెరిగి త్వరగా కోలుకుంటారు.

## సైనసైటిస్‌కు మిరియాల పట్టు

పడిశభారం వలన వచ్చే కణతల నొప్పి, తలనొప్పి సైనసైటిస్ వంటి లక్షణాలలో మిరియాలను, బియ్యం, సాంబ్రాణి ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఉడికించి కణతలకు నొప్పిగా ఉన్నచోట పట్టువేస్తే తలనొప్పి, జలుబు, పడిసెభారం త్వరగా తగ్గుతాయి.

శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, వాము, సైంధవలవణం కలిపి మెత్తగా నూరి తేనెతో తీసుకుంటే అదేపనిగా ఆగకుండా వచ్చే ఆవలింతలు తగ్గుతాయి.

## మొలల వ్యాధిలో మిరియాల ఫార్ములా

మొలలు, విరేచన బద్ధకం వలన కలిగే ఇతర వ్యాధులు ముఖ్యంగా విరేచనానికి వెళ్ళే మార్గంలోంచి పేగు జాకారడం (Prolapse of Rectom) అనే వ్యాధిలో ఉపయోగపడేందుకు మంచి ఫార్ములా వుంది.

సోపు (భోజనం తర్వాత తింటూ వుంటాం. జీలకర్ర లాగా వుంటాయి) గింజలకు రెట్టింపు మిరియాలు తీసుకొని మెత్తగా నూరి ఆ పొడిని పటికబెల్లం కలిపిగాని, తేనెతో గానీ రోజూ మూడుపూటలా తీసుకొంటే మూలవ్యాధి (Piles) తగ్గుతుంది. గుదస్థానం బైటకు జారడం ఆగుతుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వుంది. రక్తపుష్టినిస్తుంది కూడా!

## అరికాళ్ళ మంటలకు మిరియాల లేపనం

ఆవునేతిలో మిరియాలను వేసి కాచి, ఆ నేతిని అరికాళ్ళకు, అరిచేతులకు మర్ధనచేస్తే మంటలు తగ్గుతాయి. నూనెలో వేసి కాచి, మర్ధనచేస్తే బెణుకులు, నొప్పులు తగ్గుతాయి.

## మిరియాల చారు త్రాగండి కడుపులో బేజారు పోతుంది

మిరియాలు, ధనియాలు, జీలకర్ర వగైరా వేసి కాచిన చారు (రసం) చాలా రుచిగా వుంటుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. సమస్తమైన దోషాలనీ పోగొడుతుంది. చక్కగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. వ్యాధిపడి లేచినవారికి పెడితే జీర్ణశక్తి పెరిగి త్వరగా కోలుకుంటారు.

# వ్యాధులపై పోరాడే సైనిక బలగం "పులగం"

అన్నంలోకి పప్పు, కూర, పచ్చడి వండుకుని, దేనికది విడివిడిగా కలుపుకొని కమ్మగా తినడం దక్షిణ భారతీయుల తరతరాల ఆచారం! వీటన్నింటినీ కలిపి ఒకే ఆహారంగా వండుకుని తినే ఆలోచనకూడా మనిషి చెయ్యకపోలేదు. బెంగాలీయుల కిచిడీ వంటకం ఈ కోవలోకి చెందిందే. వెజిటబుల్ బిరియానీలూ, నాన్‌వెజ్ పలావ్‌లూ ఇలానే రూపుదిద్దుకున్నాయి. ఈ ఆహారపదార్థాలు ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు మాత్రం అంతంత మాత్రమే!

అయితే శాస్త్ర ప్రకారం, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, అవసరమైతే కొన్నిరకాల రోగాలను కూడా ఎదుర్కోగలిగి, ఒక క్రమశిక్షణ కల్గిన సైనికబలగంలా ప్రతాపం చూపించే ఆహార పదార్థం ఒకటుంది దాన్నే "పులగం" అంటారు.

## తృప్తినీ, పుష్టినీ కల్గిస్తుంది పులగం

బియ్యానికి నాలుగోవంతు మినపపప్పుగానీ, కందిపప్పుగానీ, పెసరపప్పుగానీ, మీ కిష్టమైన ఏ ఇతర పప్పునైనా కలిపి అన్నంగా వండితే, దాన్ని 'పులగం' అంటారు.

నెయ్యి, ఇంగువ, ఉప్పు, అల్లం, కొత్తిమీర వగైరా ద్రవ్యాల్ని కూడా ముందుగానే కలిపి వండితే చాలా చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది ఈ పులగం. ఆకలి వెర్రిగా వేస్తుంటుంది కొందరికి. మాటిమాటికీ చిరుతిళ్ళు తినాలనే కోరిక ఇంకొందరికి వుంటుంది. ఎప్పుడూ నోటిలో ఏదో ఒకటి వేసి దవడలు పిండిమరలా ఆడిస్తూనే వుంటుంటారు చాలామంది.

# వ్యాధులపై పోరాడే సైనిక బలగం "పులగం"

అన్నంలోకి పప్పు, కూర, పచ్చడి వండుకుని, దేనికది విడివిడిగా కలుపుకొని కమ్మగా తినడం దక్షిణ భారతీయుల తరతరాల ఆచారం! వీటన్నింటినీ కలిపి ఒకే ఆహారంగా వండుకుని తినే ఆలోచనకూడా మనిషి చెయ్యకపోలేదు. బెంగాలీయుల కిచిడీ వంటకం ఈ కోవలోకి చెందిందే. వెజిటబుల్ బిరియానీలూ, నాన్‌వెజ్ పలావ్‌లూ ఇలానే రూపుదిద్దుకున్నాయి. ఈ ఆహారపదార్థాలు ఆరోగ్యానికి చేసే మేలు మాత్రం అంతంత మాత్రమే!

అయితే శాస్త్ర ప్రకారం, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడి, అవసరమైతే కొన్నిరకాల రోగాలను కూడా ఎదుర్కోగలిగి, ఒక క్రమశిక్షణ కల్గిన సైనికబలగంలా ప్రతాపం చూపించే ఆహార పదార్థం ఒకటుంది దాన్నే "పులగం" అంటారు.

## తృప్తినీ, పుష్టినీ కల్గిస్తుంది పులగం

బియ్యానికి నాలుగోవంతు మినపపప్పుగానీ, కందిపప్పుగానీ, పెసరపప్పుగానీ, మీ కిష్టమైన ఏ ఇతర పప్పునైనా కలిపి అన్నంగా వండితే, దాన్ని 'పులగం' అంటారు.

నెయ్యి, ఇంగువ, ఉప్పు, అల్లం, కొత్తిమీర వగైరా ద్రవ్యాల్ని కూడా ముందుగానే కలిపి వండితే చాలా చక్కగా జీర్ణం అవుతుంది ఈ పులగం. ఆకలి వెర్రిగా వేస్తుంటుంది కొందరికి. మాటిమాటికీ చిరుతిళ్ళు తినాలనే కోరిక ఇంకొందరికి వుంటుంది. ఎప్పుడూ నోటిలో ఏదో ఒకటి వేసి దవడలు పిండిమరలా ఆడిస్తూనే వుంటుంటారు చాలామంది.

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం (రూమాటిజం) సయాటికా నడుంనొప్పి మొదలైన వాత వ్యాధులతో చిరకాలంగా బాధపడుతున్నవారు తప్పనిసరిగా పులగాన్ని తీసుకోవాలి.

హృదయవ్యాధులున్నవారికి మినప పులగం ఎంతగానో మేలుచేస్తుంది.

స్థూలకాయులూ, రక్తంలో కొవ్వు అధికంగా వున్నవారూ, బి.పీ, గుండెజబ్బులున్న వారూ నెయ్యిలేకుండా పులగాన్ని తీసుకోవాలి. పులగాన్ని తింటే ఈ వ్యాధుల్లో తెలియకుండానే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

ఛాయమినపప్పు (పొట్టు తీసిన మినపపప్పు) అయితే రుచిగా వుంటుంది.

విరేచనంలో దోషాలను పోగొట్టి, కఫాన్ని పోగొట్టి, వాతాన్నిపోగొట్టి, రోగాలను రాకుండా ఆపగలిగే శక్తి పులగానికి వున్నదన్నమాట!

## చలవ చేయాలంటే పెసర పులగం తినండి

పెసరపప్పుతో వండిన పులగం మినప పులగం కన్నా కొంచెం తేలికగా అరుగుతుంది. అయితే మినప పులగం అంత శక్తివంతంగా వుండకపోవచ్చు. కానీ, బాగా చలవ చేస్తుంది.

ఎప్పుడూ వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారు పెసరపప్పు బియ్యం కలిపి వండిన 'పులగం' తింటే చలవనిస్తుంది.

విరేచనాల వ్యాధిలో తరచూ విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఇది మేలు చేస్తుంది.

కఫవ్యాధుల్లోనూ, వేడిచేసి వచ్చే వ్యాధుల్లోనూ ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

కంటి వ్యాధులకు పెసర పులగం మంచిది.

వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మినప పప్పుతో సమానంగా పెసరపప్పుతో వండిన పులగం ఉపయోగ పడ్తుంది. రుచిని ఇష్ట పడడాన్ని బట్టి ఏది కావాలంటే దాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

## పాలిచ్చే తల్లులకు అలచందల పులగం పాలు పెంచుతుంది

అలచందలు కూడా బియ్యంలో వేసి పులగంగా వండుకొని తింటే బాగానే వుంటాయి.

శుక్రవృద్ధిని కల్గిస్తాయి, లైంగిక దోషాలను, బలహీనతనూ పోగొట్టి శక్తినిస్తాయి అయితే వాతం చేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపిస్తే పాలు పెరుగుతాయి.

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం (రూమాటిజం) సయాటికా నడుంనొప్పి మొదలైన వాత వ్యాధులతో చిరకాలంగా బాధపడుతున్నవారు తప్పనిసరిగా పులగాన్ని తీసుకోవాలి.

హృదయవ్యాధులున్నవారికి మినప పులగం ఎంతగానో మేలుచేస్తుంది.

స్థూలకాయులూ, రక్తంలో కొవ్వు అధికంగా వున్నవారూ, బి.పీ, గుండెజబ్బులున్న వారూ నెయ్యిలేకుండా పులగాన్ని తీసుకోవాలి. పులగాన్ని తింటే ఈ వ్యాధుల్లో తెలియకుండానే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

ఛాయమినపపప్పు (పొట్టు తీసిన మినపపప్పు) అయితే రుచిగా వుంటుంది.

విరేచనంలో దోషాలను పోగొట్టి, కఫాన్ని పోగొట్టి, వాతాన్నిపోగొట్టి, రోగాలను రాకుండా ఆపగలిగే శక్తి పులగానికి వున్నదన్నమాట!

## చలవ చేయాలంటే పెసర పులగం తినండి

పెసరపప్పుతో వండిన పులగం మినప పులగం కన్నా కొంచెం తేలికగా అరుగుతుంది. అయితే మినప పులగం అంత శక్తివంతంగా వుండకపోవచ్చు. కానీ, బాగా చలవ చేస్తుంది.

ఎప్పుడూ వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారు పెసరపప్పు బియ్యం కలిపి వండిన 'పులగం' తింటే చలవనిస్తుంది.

విరేచనాల వ్యాధిలో తరచూ విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఇది మేలు చేస్తుంది.

కఫవ్యాధుల్లోనూ, వేడిచేసి వచ్చే వ్యాధుల్లోనూ ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

కంటి వ్యాధులకు పెసర పులగం మంచిది.

వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ మినప పప్పుతో సమానంగా పెసరపప్పుతో వండిన పులగం ఉపయోగ పడ్తుంది. రుచిని ఇష్ట పడడాన్ని బట్టి ఏది కావాలంటే దాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

## పాలిచ్చే తల్లులకు అలచందల పులగం పాలు పెంచుతుంది

అలచందలు కూడా బియ్యంలో వేసి పులగంగా వండుకొని తింటే బాగానే వుంటాయి.

శుక్రవృద్ధిని కల్గిస్తాయి, లైంగిక దోషాలను, బలహీనతనూ పోగొట్టి శక్తినిస్తాయి అయితే వాతం చేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. పాలిచ్చే తల్లులకు తినిపిస్తే పాలు పెరుగుతాయి.

బువజ్ సిండ్రోమ్, పెప్టిక్ అల్సర్‌లు వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు శనగపప్పు వాడకాన్ని ఆపడం మంచిది.

అలాగే, పక్షవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులు, కీళ్ళ నొప్పులు, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి వంటివి ఉన్నవారు కూడా శనగపప్పు తినవద్దు. పెసరపప్పు, మినప పప్పు వారికి ఈ దశలో బాగా పనిచేస్తాయి.

## మూత్రవ్యాధుల్లో ఉలవలతో పులగం చేసుకుతినండి

ఉలవలతోగూడా పులగం వండుకోవచ్చు. వాతవ్యాధుల్లో మంచివి కానీ, బాగా వేడి చేస్తాయి. బి.పి.ని పెంచుతాయి. కఫ వ్యాధులతో బాధపడే వారికి, మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులు, ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళున్న వారికి ఉలవ పులగం మంచిది. అయితే, కొంచెం జాగ్రత్తగా, చూసి వాడుకోవడం అవసరం.

## బియ్యంలో పప్పువేసి వండడమే శ్రేష్ఠం

రోజూ అన్నంలో పప్పు వండుకొని తింటే సరిపోదా- మళ్ళీ ఈ పులగం దేనికీ- అనే సందేహం మీకురావచ్చు. బియ్యంతో కలిసి ఉడికిన పప్పుకీ, అన్నంలో కలుపుకొని తినడానికి చాలా తేడా వుంది. పప్పులో ఉండే గుణగణాలు నూటికి నూరుశాతం పులగంలో వుంటాయి. అదీ సంగతి!





బువజ్ సిండ్రోమ్, పెప్టిక్ అల్సర్‌లు వంటి వ్యాధులతో బాధపడేవారు శనగపప్పు వాడకాన్ని ఆపడం మంచిది.

అలాగే, పక్షవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులు, కీళ్ళ నొప్పులు, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి వంటివి ఉన్నవారు కూడా శనగపప్పు తినవద్దు. పెసరపప్పు, మినప పప్పు వారికి ఈ దశలో బాగా పనిచేస్తాయి.

## మూత్రవ్యాధుల్లో ఉలవలతో పులగం చేసుకుతినండి

ఉలవలతోగూడా పులగం వండుకోవచ్చు. వాతవ్యాధుల్లో మంచివి కానీ, బాగా వేడి చేస్తాయి. బి.పి.ని పెంచుతాయి. కఫ వ్యాధులతో బాధపడే వారికి, మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులు, ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళున్న వారికి ఉలవ పులగం మంచిది. అయితే, కొంచెం జాగ్రత్తగా, చూసి వాడుకోవడం అవసరం.

## బియ్యంలో పప్పువేసి వండడమే శ్రేష్టం

రోజూ అన్నంలో పప్పు వండుకొని తింటే సరిపోదా- మళ్ళీ ఈ పులగం దేనికీ- అనే సందేహం మీకురావచ్చు. బియ్యంతో కలిసి ఉడికిన పప్పుకీ, అన్నంలో కలుపుకొని తినడానికి చాలా తేడా వుంది. పప్పులో ఉండే గుణగణాలు నూటికి నూరుశాతం పులగంలో వుంటాయి. అదీ సంగతి!



ఇడ్లీలు ఉప్పుడు రవ్వతో తయారౌతాయి కాబట్టి. తెల్లగా మరపట్టించకుండా బియ్యంలో సారం అంతా పోకుండా ఆ ఉప్పుడు రవ్వలో నిలవ వుంటుంది కాబట్టి ఉప్పుడు రవ్వవలన బలం ఎక్కువగా వస్తుందనీ, నాడీ ఉత్తేజం (Nerve Stimulation) కల్గుతుందనీ అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇది బాగానే ఉంది కానీ, ఉప్పుడు రవ్వవలన, అవి పులిసిన బియ్యం కాబట్టి-వాతం పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం కలుగుతుంది. అందుకని కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ పేగుపూత, అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ వంటి వ్యాధులున్నవారు, అన్నిరకాల వాతవ్యాధులున్నవారు ఇడ్లీలు తినడం మంచిది కాదు.

## చలవని కల్గించే చక్కని టిఫిను ఇదిగో.... మీ కోసం....

ఉండ్రాళ్ళు, ఆవిరి కుడుములు కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. అందుకని ఇవి తేలికగా అరగడం కోసం నెయ్యివేసుకొని తినాలి. ఇడ్లీలైనా నేతితో తిన్నప్పుడు అంతగా చెడును కల్గించవు.

ఆరోగ్యవంతుడే కాదు, ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారైనా సరే ఉండ్రాళ్ళనూ ఆవిరి కుడుమునూ నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. చలవని కల్గిస్తాయి. తృప్తిని కల్గిస్తాయి. తిన్న తర్వాత కడుపునిండినట్లు అనిపిస్తుంది. మళ్ళీ భోజనం వేళకే ఆకలి అవుతుంది. అందుకని టిఫిన్‌గా ఉండ్రాళ్ళను గానీ, ఆవిరి కుడుమునుగానీ తినడం మంచిది.

ఇడ్లీల వలన తృప్తి కలగదు. అందులోకి శనగ చెట్నీ, కారప్పొడి, సాంబారు లేనిదే అవి సహించవు. అవన్నీ కలిపి తినడం వలన ఇడ్లీలు వేడిచేసే వాటిలో ముందువరసగా వచ్చేస్తున్నాయి. ఉండ్రాళ్ళుగానీ, ఆవిరి కుడుములుగానీ ఇలా వేడిచేయ నీయకుండానే చక్కగా, నేరుగా తినవచ్చు. ఈ సున్నితమైన తేడాని గుర్తించండి.

మూత్ర వ్యాధులున్నవారు, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడ్తున్నవారు, మూత్రంలో మంట చీము వున్న వారు ఉండ్రాళ్ళు తింటే మంచిది. చలవని కల్గిస్తాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఇడ్లీ సాంబార్‌లు తినడంకన్నా వీటిని తినడం మంచిది.

రాత్రిపూట అన్నం మానేసి చపాతీలు తినదలచిన వారుకూడా, ఆవిరి కుడుముగానీ, దిబ్బరొట్టెగానీ తినడం మంచిది. చపాతీలు సరిపడని వారికీ ఇవి మంచివే. చలవనిస్తాయి. పెద్దగా కేలరీలు పెరగవు. గోధుమ పిండితో వండిన వాటికన్న మన వాతావరణానికి ఇవే మంచివి!

ఇడ్లీలు ఉప్పుడు రవ్వతో తయారౌతాయి కాబట్టి. తెల్లగా మరపట్టించకుండా బియ్యంలో సారం అంతా పోకుండా ఆ ఉప్పుడు రవ్వలో నిలవ వుంటుంది కాబట్టి ఉప్పుడు రవ్వవలన బలం ఎక్కువగా వస్తుందనీ, నాడీ ఉత్తేజం (Nerve Stimulation) కల్గుతుందనీ అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇది బాగానే ఉంది కానీ, ఉప్పుడు రవ్వవలన, అవి పులిసిన బియ్యం కాబట్టి-వాతం పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం కలుగుతుంది. అందుకని కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ పేగుపూత, అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బౌల్ సింద్రోమ్ వంటి వ్యాధులున్నవారు, అన్నిరకాల వాతవ్యాధులున్నవారు ఇడ్లీలు తినడం మంచిది కాదు.

## చలవని కల్గించే చక్కని టిఫిను ఇదిగో.... మీ కోసం....

ఉండ్రాళ్ళు, ఆవిరి కుడుములు కొంచెం ఆలస్యంగా అరుగుతాయి. అందుకని ఇవి తేలికగా అరగడం కోసం నెయ్యివేసుకొని తినాలి. ఇడ్లీలైనా నేతితో తిన్నప్పుడు అంతగా చెడును కల్గించవు.

ఆరోగ్యవంతుడే కాదు, ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారైనా సరే ఉండ్రాళ్ళనూ ఆవిరి కుడుమునూ నిరభ్యంతరంగా తీసుకోవచ్చు. చలవని కల్గిస్తాయి. తృప్తిని కల్గిస్తాయి. తిన్న తర్వాత కడుపునిండినట్లు అనిపిస్తుంది. మళ్ళీ భోజనం వేళకే ఆకలి అవుతుంది. అందుకని టిఫిన్‌గా ఉండ్రాళ్ళను గానీ, ఆవిరి కుడుమునుగానీ తినడం మంచిది.

ఇడ్లీల వలన తృప్తి కలగదు. అందులోకి శనగ చెట్నీ, కారప్పొడి, సాంబారు లేనిదే అవి సహించవు. అవన్నీ కలిపి తినడం వలన ఇడ్లీలు వేడిచేసే వాటిలో ముందువరసగా వచ్చేస్తున్నాయి. ఉండ్రాళ్ళుగానీ, ఆవిరి కుడుములుగానీ ఇలా వేడిచేయ నీయకుండానే చక్కగా, నేరుగా తినవచ్చు. ఈ సున్నితమైన తేడాని గుర్తించండి.

మూత్ర వ్యాధులున్నవారు, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధపడ్తున్నవారు, మూత్రంలో మంట చీము వున్న వారు ఉండ్రాళ్ళు తింటే మంచిది. చలవని కల్గిస్తాయి.

అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఇడ్లీ సాంబార్‌లు తినడంకన్నా వీటిని తినడం మంచిది.

రాత్రిపూట అన్నం మానేసి చపాతీలు తినదలచిన వారుకూడా, ఆవిరి కుడుముగానీ, దిబ్బరొట్టెగానీ తినడం మంచిది. చపాతీలు సరిపడని వారికీ ఇవి మంచివే. చలవనిస్తాయి. పెద్దగా కేలరీలు పెరగవు. గోధుమ పిండితో వండిన వాటికన్న మన వాతావరణానికి ఇవే మంచివి!

# పంట చేలను చేపల చెరువులు చేసి చెరలాడకండి !

# "ఆరోగ్యానికి చేపలే చెరుపు"

'మీనం... ఆరోగ్య హీనం' అని మనం కొత్తసామెతని చెప్పుకోవచ్చు- ఒంట్లో బాగోలేదని అనిపించినప్పుడు చేపలు ఏ విధమైనవైనా సరే- ఆరోగ్యాన్ని చెడకొడతాయ్‌గానీ, బాగుచేయవు.

జీర్ణశక్తి దిట్టంగా వుండి, ఆరోగ్యం బ్రహ్మాండంగా వున్నప్పుడు చేపలు కొన్ని రోగాలను కలిగించే అవకాశం వుంది. కాబట్టి, చేపల్ని తినేప్పుడు కాస్త వెనకాముందు చూసుకొని, ఆరోగ్య పరిస్థితిని అంచనా వేసుకొని తినాలి. అదీ సంగంతి!!

చేపల్లో మంచిని కల్గించే గుణాలూ వున్నాయి- చెడునుకల్గించే గుణాలూ వున్నాయి. అంతేకాదు- అవి పెరిగే స్థలాన్ని బట్టి, నీటిని బట్టి వాటి గుణగణాలలో చేపలుకూడా వుంటాయి.

సముద్రపు చేపలకన్నా నదుల్లో పెరిగే చేపలు కొంతవరకూ నయం. పుష్టిని కల్గించడంలో గానీ, వాతం చేసే విషయంలోగానీ, వేడిచేసే విషయంలోగానీ, సముద్రపు చేపలకన్నా మంచివని చెప్పుకోవచ్చు.

సముద్రంలో దొరికే చేపలు అరుగుదలని దెబ్బతీస్తాయి. బాగా వేడిచేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. కంటి వ్యాధులున్న వారూ, వాత వ్యాధులువ్న వారు ముఖ్యంగా పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, సయాటికా నడుంనొప్పి వున్నవారు పొరబాటున కూడా ఈ చేపల్ని తినకుండా వుంటే మంచిది.

బావుల్లో పెరిగే చేపలు లైంగిక శక్తిని చక్కగా పెంచుతాయి. కానీ, ఊపిరితిత్తుల్లో

# పంట చేలను చేపల చెరువులు చేసి చెరలాడకండి!

# "ఆరోగ్యానికి చేపలే చెరుపు"

'మీనం... ఆరోగ్య హీనం' అని మనం కొత్తసామెతని చెప్పుకోవచ్చు- ఒంట్లో బాగోలేదని అనిపించినప్పుడు చేపలు ఏ విధమైనవైనా సరే- ఆరోగ్యాన్ని చెడకొడతాయ్‌గానీ, బాగుచేయవు.

జీర్ణశక్తి దిట్టంగా వుండి, ఆరోగ్యం బ్రహ్మాండంగా వున్నప్పుడు చేపలు కొన్ని రోగాలను కలిగించే అవకాశం వుంది. కాబట్టి, చేపల్ని తినేప్పుడు కాస్త వెనకాముందు చూసుకొని, ఆరోగ్య పరిస్థితిని అంచనా వేసుకొని తినాలి. అదీ సంగంతి!!

చేపల్లో మంచిని కల్గించే గుణాలూ వున్నాయి- చెడునుకల్గించే గుణాలూ వున్నాయి. అంతేకాదు- అవి పెరిగే స్థలాన్ని బట్టి, నీటిని బట్టి వాటి గుణగణాలలో చేపలుకూడా వుంటాయి.

సముద్రపు చేపలకన్నా నదుల్లో పెరిగే చేపలు కొంతవరకూ నయం. పుష్టిని కల్గించడంలో గానీ, వాతం చేసే విషయంలోగానీ, వేడిచేసే విషయంలోగానీ, సముద్రపు చేపలకన్నా మంచివని చెప్పుకోవచ్చు.

సముద్రంలో దొరికే చేపలు అరుగుదలని దెబ్బతీస్తాయి. బాగా వేడిచేస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. కంటి వ్యాధులున్న వారూ, వాత వ్యాధులువ్న వారు ముఖ్యంగా పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, సయాటికా నడుంనొప్పి వున్నవారు పొరబాటున కూడా ఈ చేపల్ని తినకుండా వుంటే మంచిది.

బావుల్లో పెరిగే చేపలు లైంగిక శక్తిని చక్కగా పెంచుతాయి. కానీ, ఊపిరితిత్తుల్లో

పంటచేలు విడిచి
చేపల చెరువులపెంచి
పరిగలేరుకోవడం
ధర్మమా....? రైతన్నా!
ఇది నీకు తగదన్నా!!

## మట్టగుడిసె గుండె జబ్బుల్ని తెస్తుంది.

రుచిగా వుండడం అనే సుగుణం తప్పిస్తే మట్టగుడిసెలు శరీర ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవికావు.

బలాన్నిచ్చే మాట వాస్తవమే- శుష్కించి పోయే వారికి పెట్టవచ్చు- అది కూడా జీర్ణశక్తిని బట్టి పరిమితంగా పెట్టాలి.

మట్టగుడెశెలు కొవ్వును పెరిగేలా చేస్తాయి. అందుకని స్థూలకాయులు, మధుమేహం వున్నవారు, మూత్రపిండాల వ్యాధులున్నవారు, గుండెజబ్బులున్న వారూ, బి.పీ రోగం వున్నవారు వీటిని తినకుండా వుంటే మంచిది.

## రొయ్యలు ఉబ్బసాన్ని పెంచుతాయి

చేపలు పేరుగాని, రొయ్యల పేరుగానీ చెప్పగానే మొట్టమొదట గుర్తుకొచ్చే వ్యాధి ఎలర్జీ! ఎలర్జీ వ్యాధులున్న వారు- దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, ఇస్నోఫీలియా, దురదలు, దద్దుర్లు, బొల్లి మచ్చలు, నల్లమచ్చలు (ఎగ్జిమా) కడుపులో నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు ఇలాంటి బాధలున్నవారు చేపలు తినకూడదు. రొయ్యలు అసలే తినకూడదు. పై వ్యాధులువ్నవారు వీటిని మరిచిపోవడమే మంచిది.

రొయ్యలు మలబద్ధకాన్ని బాగా కల్గిస్తాయి. ఏనాడో తగ్గిపోయిన పాతనొప్పుల్ని బైటపెడతాయి.

అప్పటికీ రొయ్యలు తినక తప్పదని మీరు అనుకొంటే, పుల్లని దానిమ్మ గింజలు చింతపండు పులుసు, నెయ్యి- వీటిని తీసుకొంటే రొయ్యలకు విరుగుడుగా పనిచేసి వాటి దోషాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఉల్లిపాయితో కలిపి వండితే కొంతవరకూ దోషం తగ్గవచ్చు. కోడిగుడ్డుతో కలిపి వండితే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుందని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది... అది పరిమితిగానే తినాలి సుమీ....

## ఉప్పుచేపలు బి.పీ వ్యాధిని పెంచుతాయి

ఉప్పువేసి ఎండబెట్టిన చేపలు చాలామందికి చాలా ఇష్టమైన ఆహారం. బాగా వేడిచేస్తాయి. కఫాన్ని పెంచి దగ్గు ఆయాసాన్ని కల్గిస్తాయి. చర్మరోగాలు ఏవి వున్నా వీటిని

పంటచేలు విడిచి
చేపల చెరువులపెంచి
పరిగలేరుకోవడం
ధర్మమా....? రైతన్నా!
ఇది నీకు తగదన్నా!!

## మట్టగుడిసె గుండె జబ్బుల్ని తెస్తుంది.

రుచిగా వుండడం అనే సుగుణం తప్పిస్తే మట్టగుడిసెలు శరీర ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవికావు.

బలాన్నిచ్చే మాట వాస్తవమే- శుష్కించి పోయే వారికి పెట్టవచ్చు- అది కూడా జీర్ణశక్తిని బట్టి పరిమితంగా పెట్టాలి.

మట్టగుడెశెలు కొవ్వును పెరిగేలా చేస్తాయి. అందుకని స్థూలకాయులు, మధుమేహం వున్నవారు, మూత్రపిండాల వ్యాధులున్నవారు, గుండెజబ్బులున్న వారూ, బి.పీ రోగం వున్నవారు వీటిని తినకుండా వుంటే మంచిది.

## రొయ్యలు ఉబ్బసాన్ని పెంచుతాయి

చేపలు పేరుగాని, రొయ్యల పేరుగానీ చెప్పగానే మొట్టమొదట గుర్తుకొచ్చే వ్యాధి ఎలర్జీ! ఎలర్జీ వ్యాధులున్న వారు- దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, ఇస్నోఫీలియా, దురదలు, దద్దుర్లు, బొల్లి మచ్చలు, నల్లమచ్చలు (ఎగ్జిమా) కడుపులో నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు ఇలాంటి బాధలున్నవారు చేపలు తినకూడదు. రొయ్యలు అసలే తినకూడదు. పై వ్యాధులువ్నవారు వీటిని మరిచిపోవడమే మంచిది.

రొయ్యలు మలబద్ధకాన్ని బాగా కల్గిస్తాయి. ఏనాడో తగ్గిపోయిన పాతనొప్పుల్ని బైటపెడతాయి.

అప్పటికీ రొయ్యలు తినక తప్పదని మీరు అనుకొంటే, పుల్లని దానిమ్మ గింజలు చింతపండు పులుసు, నెయ్యి- వీటిని తీసుకొంటే రొయ్యలకు విరుగుడుగా పనిచేసి వాటి దోషాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ఉల్లిపాయితో కలిపి వండితే కొంతవరకూ దోషం తగ్గవచ్చు. కోడిగుడ్డుతో కలిపి వండితే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుందని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది... అది పరిమితిగానే తినాలి సుమీ....

## ఉప్పుచేపలు బి.పీ వ్యాధిని పెంచుతాయి

ఉప్పువేసి ఎండబెట్టిన చేపలు చాలామందికి చాలా ఇష్టమైన ఆహారం. బాగా వేడిచేస్తాయి. కఫాన్ని పెంచి దగ్గు ఆయాసాన్ని కల్గిస్తాయి. చర్మరోగాలు ఏవి వున్నా వీటిని

# "చారు త్రాగండి!
# కడుపులో బేజారు పోతుంది!!"

"సారం భోజనసారం
సారం సారంగలోచనా ధరతః
పిబఖలు వారం వారం
నోచేన్మృధా భవతి సంసారం"

భోజన పదార్థాల్లో సారవంతమైన వంటకం చారు. దీన్ని 'రసం' అని కూడా మన వాళ్ళు అంటూ వుంటారు. సంస్కృతంలో దీన్ని 'సారం' అంటారు. "ప్రియురాలి అధరామృత పానం కన్నా సారవంతంగా వుంటుంది ఈ సారం" అని పైశ్లోకంలో కవి చమత్కారం. ఈ శ్లోకం యోగరత్నాకరం అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వుంది. ఈ సారాన్ని (చారు, రసం) రోజూ తీసుకొంటేనే అది సంసారం అవుతుంది....ట! 'సారం'లోని ప్రియాధరామృత సారాన్ని పానం చేయలేని వాడి (చారును తాగని వాడి) సంసారం వ్యర్థం అన్నమాట!!

అదండీ సంగతి! అందువలన భోజనంలో తప్పనిసరిగా మనం అందరం చారుని (అంటే రసాన్ని) తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వీలైతే ఒకటి రెండుగ్లాసులు తాగితే మరీ మంచిది. అది ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెపుతోంది.

## చారుని ఇలా కాయండి!

'చారు' అంటే సంస్కృతంలో మంచి అని అర్థం. అలాంటి మంచి ఆహారపదార్థం చారుని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో తయారుచేసుకుని రోజూ తాగితే, సమస్త వ్యాధులూ పుట్టకుండానే తగ్గిపోతాయి.

# "చారు త్రాగండి!
# కడుపులో బేజారు పోతుంది!!"

"సారం భోజనసారం
సారం సారంగలోచనా ధరతః
పిబఖలు వారం వారం
నోచేన్మృధా భవతి సంసారం"

భోజన పదార్థాల్లో సారవంతమైన వంటకం చారు. దీన్ని 'రసం' అని కూడా మన వాళ్ళు అంటూ వుంటారు. సంస్కృతంలో దీన్ని 'సారం' అంటారు. "ప్రియురాలి అధరామృత పానం కన్నా సారవంతంగా వుంటుంది ఈ సారం" అని పైశ్లోకంలో కవి చమత్కారం. ఈ శ్లోకం యోగరత్నాకరం అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో వుంది. ఈ సారాన్ని (చారు, రసం) రోజూ తీసుకొంటేనే అది సంసారం అవుతుంది....ట! 'సారం'లోని ప్రియాధరామృత సారాన్ని పానం చేయలేని వాడి (చారును తాగని వాడి) సంసారం వ్యర్థం అన్నమాట!!

అదండీ సంగతి! అందువలన భోజనంలో తప్పనిసరిగా మనం అందరం చారుని (అంటే రసాన్ని) తప్పకుండా తీసుకోవాలి. వీలైతే ఒకటి రెండుగ్లాసులు తాగితే మరీ మంచిది. అది ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెపుతోంది.

## చారుని ఇలా కాయండి!

'చారు' అంటే సంస్కృతంలో మంచి అని అర్థం. అలాంటి మంచి ఆహారపదార్థం చారుని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో తయారుచేసుకుని రోజూ తాగితే, సమస్త వ్యాధులూ పుట్టకుండానే తగ్గిపోతాయి.

# రక్తక్షీణతలో నిమ్మరసంతో చారు

నల్లమచ్చలు, దురదలు, దద్దుర్లు మొదలైన చర్మ వ్యాధులలోనూ, సి. విటమిన్ అధికంగా అవసరమయ్యే వ్యాధుల్లోనూ, ముఖ్యంగా పళ్ళ చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురుకారే వ్యాధి (స్కర్వీ)లోనూ, రక్తక్షీణతలోనూ, చింతపండుకు బదులుగా నిమ్మరసంగానీ, టమోటా రసంగానీ కలుపుకుని త్రాగితే మంచిది.

ఇక్కడ ముఖ్య విషయం - దానిమ్మ, నిమ్మ, టమోటా వగైరా పళ్ళను చారులో కలిపేటప్పుడు, చారుని దింపేప్పుడు వీటి రసాలను కలిపితే సరిపోతుంది. అలా కాకుండా, ఈ పళ్ళ రసాలను కూడా ఉడకపెడితే అందులో 'సి' విటమిన్ చాలా తేలికగా ఆవిరైపోయి సారంలేని చారు మనకు మిగుల్తుంది. అందువలన ప్రయోజనం ఏమీ వుండదు. అంతా నిస్సారం.

కాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళలో వాపు, పక్షవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులన్నింటిలో కూడా పాత చింతపండుతో కాచిన చారు, పేగు లోపల పేరుకున్న దోషాన్ని కడిగేసి, చక్కగా విరేచనం అయ్యేలా చేసి బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారు విధిగా చారు ఆహారంలో అధికంగా వాడుతుండాలి. చింతపండు సరిపడనివారు దానిమ్మరసంతో చారు చేసుకుంటే మంచిది. సునాముఖి ఆకుతో చారు కాచుకుని రోజూ తాగితే ఇంకా మంచిది. ఒక్కటే విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనకు వచ్చే వ్యాధుల్లో అత్యధికభాగం జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి, మలబద్ధకం ఏర్పడటం వలన వచ్చేవే! తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరిగిపోయి సాఫీగా విరేచనం అవుతూవుంటే మనిషి ఆరోగ్యవంతుడుగా మనగలుగుతున్నట్లే లెక్క. జీర్ణశక్తిని సరిగావుంచి, విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేసే శక్తి చారుకుంది! ఆ విధంగా అది అనేక రోగాలను రాకుండా నిరోధించ గలుగుతుందన్న మాట!

విరేచనాలు అవటం కోసం ఏదైనా మందు వేసుకున్నప్పుడు కడుపులో దోషాలు విరేచనం ద్వారా బైటకు పోయినప్పుడే విరేచనాలకు వేసుకున్న ఫలితం దక్కుతుంది. లేకపోతే పైపైన నాలుగు విరేచనాలు నీళ్ళుగా అయిపోతాయి. లోపల దోషాలు లోపలే వుండిపోతాయి. అందుకని దోషాలను పక్వం చేసి వెళ్ళగొట్టేందుకు విధిగా చారు తాగమని వైద్యులు చెప్తారు.

# రక్తక్షీణతలో నిమ్మరసంతో చారు

నల్లమచ్చలు, దురదలు, దద్దుర్లు మొదలైన చర్మ వ్యాధులలోనూ, సి. విటమిన్ అధికంగా అవసరమయ్యే వ్యాధుల్లోనూ, ముఖ్యంగా పళ్ళ చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురుకారే వ్యాధి (స్కర్వీ)లోనూ, రక్తక్షీణతలోనూ, చింతపండుకు బదులుగా నిమ్మరసంగానీ, టమోటా రసంగానీ కలుపుకుని త్రాగితే మంచిది.

ఇక్కడ ముఖ్య విషయం - దానిమ్మ, నిమ్మ, టమోటా వగైరా పళ్ళను చారులో కలిపేటప్పుడు, చారుని దింపేప్పుడు వీటి రసాలను కలిపితే సరిపోతుంది. అలా కాకుండా, ఈ పళ్ళ రసాలను కూడా ఉడకపెడితే అందులో 'సి' విటమిన్ చాలా తేలికగా ఆవిరైపోయి సారంలేని చారు మనకు మిగుల్తుంది. అందువలన ప్రయోజనం ఏమీ వుండదు. అంతా నిస్సారం.

కాళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళలో వాపు, పక్షవాతం, ఇతర వాతవ్యాధులన్నింటిలో కూడా పాత చింతపండుతో కాచిన చారు, పేగు లోపల పేరుకున్న దోషాన్ని కడిగేసి, చక్కగా విరేచనం అయ్యేలా చేసి బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. ఈ వాతవ్యాధులతో బాధపడేవారు విధిగా చారు ఆహారంలో అధికంగా వాడుతుండాలి. చింతపండు సరిపడనివారు దానిమ్మరసంతో చారు చేసుకుంటే మంచిది. సునాముఖి ఆకుతో చారు కాచుకుని రోజూ తాగితే ఇంకా మంచిది. ఒక్కటే విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనకు వచ్చే వ్యాధుల్లో అత్యధికభాగం జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయి, మలబద్ధకం ఏర్పడటం వలన వచ్చేవే! తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరిగిపోయి సాఫీగా విరేచనం అవుతూవుంటే మనిషి ఆరోగ్యవంతుడుగా మనగలుగుతున్నట్లే లెక్క. జీర్ణశక్తిని సరిగావుంచి, విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేసే శక్తి చారుకుంది! ఆ విధంగా అది అనేక రోగాలను రాకుండా నిరోధించ గలుగుతుందన్న మాట!

విరేచనాలు అవటం కోసం ఏదైనా మందు వేసుకున్నప్పుడు కడుపులో దోషాలు విరేచనం ద్వారా బైటకు పోయినప్పుడే విరేచనాలకు వేసుకున్న ఫలితం దక్కుతుంది. లేకపోతే పైపైన నాలుగు విరేచనాలు నీళ్ళుగా అయిపోతాయి. లోపల దోషాలు లోపలే వుండిపోతాయి. అందుకని దోషాలను పక్వం చేసి వెళ్ళగొట్టేందుకు విధిగా చారు తాగమని వైద్యులు చెప్తారు.

# వాతవ్యాధులపై దండెత్తిన వీరులు గారెలు

తింటే గారెలే తినాలి, వింటే భారతమే వినాలని తెలుగుసామెత! భారతం వినే ఓపిక ఇవాళ మనవాళ్ళకు అంతగాలేదు కాబట్టి దాని సంగతి అలా వుంచుదాం! తెలుగువారి అచ్చతెనుగు వంటకం గారెని చక్కగా తిందాం!!

## వాతవ్యాధులపై దండెత్తిన వీరులు - గారెలు

వాత వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది గారె. అవును...! ఔషధంలానే పనిచేస్తుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులుకోసమో నడుంనొప్పి కోసమో మీరు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళారనుకోండి...ఆయన రెండు మూడు రకాల మందులిస్తారుకదా... ఆమందులతో పాటు నాలుగోరకమైన మందుగా గారెల్ని తీసుకోండి. వాత తీవ్రతని తగ్గించి నొప్పులు కంట్రోల్లోకి రావడానికి తోడ్పడతాయి గారెలు. ఎన్ని తినాలనే సందేహం మీకు రావచ్చు. మీ జీర్ణశక్తిని బట్టి తీసుకోండి.

## గారెలు లైంగిక శక్తినిస్తాయి!!

ఎప్పుడూ వేడి చేసినట్లుందంటూ కాళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళమంటలు, కడుపులోమంట,.... వగైరా లక్షణాలతో బాధపడ్తుంటారు చాలామంది. గారెలు తింటే చలవచేస్తాయి.

శక్తి తగ్గిపోతున్నట్లు, అలిసిపోతున్నట్లు, శుష్కించి పోతున్నట్లున్నప్పుడు గారెలు తరచూ వండుకు తింటే బలం కలుగుతుంది. అలసట తీరుతుంది. ఒళ్ళు కూడా చేస్తారు.

# వాతవ్యాధులపై దండెత్తిన వీరులు గారెలు

తింటే గారెలే తినాలి, వింటే భారతమే వినాలని తెలుగుసామెత! భారతం వినే ఓపిక ఇవాళ మనవాళ్ళకు అంతగాలేదు కాబట్టి దాని సంగతి అలా వుంచుదాం! తెలుగువారి అచ్చతెనుగు వంటకం గారెని చక్కగా తిందాం!!

## వాతవ్యాధులపై దండెత్తిన వీరులు - గారెలు

వాత వ్యాధుల్లో ఔషధంలా పనిచేస్తుంది గారె. అవును...! ఔషధంలానే పనిచేస్తుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులుకోసమో నడుంనొప్పి కోసమో మీరు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళారనుకోండి...ఆయన రెండు మూడు రకాల మందులిస్తారుకదా... ఆమందులతో పాటు నాలుగోరకమైన మందుగా గారెల్ని తీసుకోండి. వాత తీవ్రతని తగ్గించి నొప్పులు కంట్రోల్లోకి రావడానికి తోడ్పడతాయి గారెలు. ఎన్ని తినాలనే సందేహం మీకు రావచ్చు. మీ జీర్ణశక్తిని బట్టి తీసుకోండి.

## గారెలు లైంగిక శక్తినిస్తాయి!!

ఎప్పుడూ వేడి చేసినట్లుందంటూ కాళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళుమంటలు, కడుపులోమంట,.... వగైరా లక్షణాలతో బాధపడ్తుంటారు చాలామంది. గారెలు తింటే చలవచేస్తాయి.

శక్తి తగ్గిపోతున్నట్లు, అలిసిపోతున్నట్లు, శుష్కించి పోతున్నట్లున్నప్పుడు గారెలు తరచూ వండుకు తింటే బలం కలుగుతుంది. అలసట తీరుతుంది. ఒళ్ళు కూడా చేస్తారు.

మొలలు, పేగులో పూత మొదలైన లక్షణాలలో విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలాగా చూసుకోవడం వలన సగం చికిత్స జరిగిపోయినట్లే అవుతుంది. గారెలు తరచూ తీసుకుంటూ ఉంటే విరేచనం సక్రమంగా అవుతుంది. పక్షవాతం సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతనొప్పులు, మొలల వ్యాధులున్నవారు గారెలను ఆముదంలో (వేరుశనగ నూనెకు బదులుగా) వండుకుని తింటే విరేచనం కావటమే కాకుండా వాత తీవ్రత తగ్గి పైన చెప్పిన వ్యాధులు ఉపశమించడానికి దోహదపడ్తాయి. ఇదేం వైద్యం అనుకోకుండా సీరియస్‌గా ఈ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు దీన్ని ప్రయత్నించి చూడండి. మార్పు మీరే చూడగల్గుతారు.

## షుగర్ వ్యాధిలో గారెలు తినడం మంచిది

మధుమేహ రోగులకు ఏ ఆహారం ఇవ్వాలన్నా పెద్దసమస్యగా వుంటుంది. ఏది తినిపించాలన్నా షుగర్ పెరుగుతుందేమోనని భయం. మధుమేహ వ్యాధి కూడా వాతం వలన కలిగేదే! అందుకని వీరికి నిరభ్యంతరంగా గారెలు వండి పెట్టవచ్చు. అన్ని విధాలా సాయపడ్తాయి గట్టిగా చెప్పాలంటే షుగర్ వ్యాధిలో గారెలు తినాలి. పోలియో వ్యాధి, కండరాలు క్షీణించే తదితర వ్యాధులు, టీబీ, ఆఖరికి ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో కూడా కండపుష్టి కలగడానికీ శక్తి రావడానికీ గారెలు తినటం మంచిది. ఈ వ్యాధుల్లో నేతితో వండిన గారెలు ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. అయితే స్థూలశరీరం వున్నవారు గారెలు తినకూడదు.

## చివరగా ఒక మాట:

గారె అంటే, అచ్చం మినపపిండితో వండిన గారెలు గురించి మాత్రమే ఇప్పటి వరకూ మనం చర్చించుకున్నాం. పెసరగారెలు, శనగగారెలు ఈ సుగుణాలను కల్గించవు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించగలరు.

తినగా తినగా గారెలు చేదు అన్నారు మరువకండి. అతిగా తింటే గారెలు అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. అదే పనిగా తింటే వెగటునిస్తాయి. పరిమితంగా తింటే తృప్తినిస్తాయి!!

గారెలు వండేందుకు రిఫైండ్ నూనె ఎంచుకోండి.

గుండె జబ్బులున్నవారికి పత్తి నూనెలోను, వాత వ్యాధులకు ఆముదంలోనూ గారెల్ని వండటం మంచిది.

గారెలను నూనెపీల్చుకుండా వండటం ఒక టెక్నిక్. మీకు తెలియకపోతే, మీ పక్కింటి బామ్మగార్ని అడగండి. నూనె పీల్చని గారెలే మంచివి!

అల్లం, మిరియాలు వంటివి చేర్చుకుని మరీ వండితే గారెల వలన జీర్ణశక్తికి ఇబ్బంది లేకుండా వుంటుంది.

మొలలు, పేగులో పూత మొదలైన లక్షణాలలో విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలాగా చూసుకోవడం వలన సగం చికిత్స జరిగిపోయినట్లే అవుతుంది. గారెలు తరచూ తీసుకుంటూ ఉంటే విరేచనం సక్రమంగా అవుతుంది. పక్షవాతం సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతనొప్పులు, మొలల వ్యాధులున్నవారు గారెలను ఆముదంలో (వేరుశనగ నూనెకు బదులుగా) వండుకుని తింటే విరేచనం కావటమే కాకుండా వాత తీవ్రత తగ్గి పైన చెప్పిన వ్యాధులు ఉపశమించడానికి దోహదపడ్తాయి. ఇదేం వైద్యం అనుకోకుండా సీరియస్‌గా ఈ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు దీన్ని ప్రయత్నించి చూడండి. మార్పు మీరే చూడగల్గుతారు.

## షుగర్ వ్యాధిలో గారెలు తినడం మంచిది

మధుమేహ రోగులకు ఏ ఆహారం ఇవ్వాలన్నా పెద్దసమస్యగా వుంటుంది. ఏది తినిపించాలన్నా షుగర్ పెరుగుతుందేమోనని భయం. మధుమేహ వ్యాధి కూడా వాతం వలన కలిగేదే! అందుకని వీరికి నిరభ్యంతరంగా గారెలు వండి పెట్టవచ్చు. అన్ని విధాలా సాయపడ్తాయి గట్టిగా చెప్పాలంటే షుగర్ వ్యాధిలో గారెలు తినాలి. పోలియో వ్యాధి, కండరాలు క్షీణించే తదితర వ్యాధులు, టీబీ, ఆఖరికి ఎయిడ్స్ వ్యాధిలో కూడా కండపుష్టి కలగడానికీ శక్తి రావడానికీ గారెలు తినటం మంచిది. ఈ వ్యాధుల్లో నేతితో వండిన గారెలు ఇంకా బాగా పనిచేస్తాయి. అయితే స్థూలశరీరం వున్నవారు గారెలు తినకూడదు.

## చివరగా ఒక మాట:

గారె అంటే, అచ్చం మినపపిండితో వండిన గారెలు గురించి మాత్రమే ఇప్పటి వరకూ మనం చర్చించుకున్నాం. పెసరగారెలు, శనగగారెలు ఈ సుగుణాలను కల్గించవు. ఈ విషయాన్ని గుర్తించగలరు.

తినగా తినగా గారెలు చేదు అన్నారు మరువకండి. అతిగా తింటే గారెలు అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. అదే పనిగా తింటే వెగటునిస్తాయి. పరిమితంగా తింటే తృప్తినిస్తాయి!!

గారెలు వండేందుకు రిఫైండ్ నూనె ఎంచుకోండి.

గుండె జబ్బులున్నవారికి పత్తి నూనెలోను, వాత వ్యాధులకు ఆముదంలోనూ గారెల్ని వండటం మంచిది.

గారెలను నూనెపీల్చకుండా వండటం ఒక టెక్నిక్. మీకు తెలియకపోతే, మీ పక్కింటి బామ్మగార్ని అడగండి. నూనె పీల్చని గారెలే మంచివి!

అల్లం, మిరియాలు వంటివి చేర్చుకుని మరీ వండితే గారెల వలన జీర్ణశక్తికి ఇబ్బంది లేకుండా వుంటుంది.

మీరు నాగురించి ఆలోచించడానికి ముందు నేనెక్కడుంటానో మీరు తెలుసుకోవాలి. నేను మీ కడుపులో కుడివైపున పై భాగాన, కుడి ఊపిరితిత్తికి కింద నిశ్చలంగా వుంటాను. ఇక్కడ కూర్చుని నా విధులు నేను నిర్వర్తిస్తున్నాను. మీరు మెలకువగా వున్నా, నిద్రిస్తున్నా, ఏ పనిచేస్తున్నా నా విధులేవీ ఒక్కక్షణం ఆగవు. నేనాగిన క్షణాన మీ జీవితం అతలాకుతలం అయిపోతుంది. అదే నా భయం... మీరు జీవించి వున్నంత కాలం మీ కంటే బలంగా నేను వున్నప్పుడే మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా రాణించగలుగుతారు. ఈ రహస్యాన్ని మీరు గుర్తించడం లేదనేదే నా ఆరోపణ!

మీరు ఎంత నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నా నేను తట్టుకోగలుగుతున్నాను కాబట్టే మీ శరీరంలో జీవనక్రియలన్నీ యధాతథంగా జరిగిపోతున్నాయి.

1. మీరు అమ్మకడుపులో పసిగుడ్డుగా వున్నప్పుడు మీకు ఎర్ర రక్తకణాలను ఏర్పాటు చేసింది నేనే!
2. పాత ఎర్ర రక్తకణాలను తొలగించి కొత్త కణాలను సృష్టించి మీ రక్తాన్ని నిత్యనూతనంగా తాజాగా నిలుపుతోంది నేనే. ఇనుము వంటి రక్తవర్ధకాల్ని నాలోనే నిలవబట్టి ఎర్రరక్తకణాలను తయారు చేస్తాను.
3. మీ రక్తానికి నేనే పుట్టింటిని... అని మీరు ఇప్పటికైనా గ్రహించారనుకుంటాను.
4. అంతేకాదు, సూది గుచ్చుకున్నంత చిన్న గాయం అయితే చాలు ఆ గాయంలోంచి రక్తం ధారాపాతంగా కారిపోతుంది. అలా జరగకూడదని అరనిమిషంలో రక్తం గడ్డ కట్టుకునేలా నేనే ఏర్పాటు చేస్తాను. ఇలా రక్తానికి గడ్డకట్టుకునే లక్షణం లేకపోతే పార్లమెంట్‌లో సైతం ముష్టియుద్ధాలకు తలపడే మీ మనుషులు ఏనాడో రక్తహీనులై పోయుండేవారు. విటమిన్ 'కె', ఫైబ్రినోజిన్ అనే పదార్థాల్ని ఉపయోగించి 'ప్రోత్రాంబిన్ అనే రసాయనాన్ని నేనే తయారుచేశాను. ప్రోత్రాంబిన్ వలన బైటకు స్రవించే రక్తాన్ని గడ్డకట్టించి నేను ఆపగలుగుతాను.
5. జీర్ణ ప్రక్రియకు అత్యంత ముఖ్యమైన 'బైల్' అనే పదార్థాన్ని నేనే తయారుచేసి పేగుల్లోకి విడుదల చేస్తాను. 'బైల్' లేకపోతే మీకు తిండిప్రాప్తి వుండదు. కామెర్ల వ్యాధిలో 'బైల్' రసాయనం పేగుల్లోకి విడుదలకాకపోవడం వలనే ఆకలి లేకుండా పోతోంది....
6. మీరు తీసుకునే పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్‌గా మార్చడం నా విధి. ఈ విధంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గిపోయి మీరు నిస్సత్తువతో కూలిపోకుండా నేనే కాపాడుతున్నాను.

మీరు నాగురించి ఆలోచించడానికి ముందు నేనెక్కడుంటానో మీరు తెలుసుకోవాలి. నేను మీ కడుపులో కుడివైపున పై భాగాన, కుడి ఊపిరితిత్తికి కింద నిశ్చలంగా వుంటాను. ఇక్కడ కూర్చుని నా విధులు నేను నిర్వర్తిస్తున్నాను. మీరు మెలకువగా వున్నా, నిద్రిస్తున్నా, ఏ పనిచేస్తున్నా నా విధులేవీ ఒక్కక్షణం ఆగవు. నేనాగిన క్షణాన మీ జీవితం అతలాకుతలం అయిపోతుంది. అదే నా భయం... మీరు జీవించి వున్నంత కాలం మీ కంటే బలంగా నేను వున్నప్పుడే మీరు ఆరోగ్యవంతులుగా రాణించగలుగుతారు. ఈ రహస్యాన్ని మీరు గుర్తించడం లేదనేదే నా ఆరోపణ!

మీరు ఎంత నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్నా నేను తట్టుకోగలుగుతున్నాను కాబట్టే మీ శరీరంలో జీవనక్రియలన్నీ యథాతథంగా జరిగిపోతున్నాయి.

1. మీరు అమ్మకడుపులో పసిగుడ్డుగా వున్నప్పుడు మీకు ఎర్ర రక్తకణాలను ఏర్పాటు చేసింది నేనే!
2. పాత ఎర్ర రక్తకణాలను తొలగించి కొత్త కణాలను సృష్టించి మీ రక్తాన్ని నిత్యనూతనంగా తాజాగా నిలుపుతోంది నేనే. ఇనుము వంటి రక్తవర్ధకాల్ని నాలోనే నిలవబట్టి ఎర్రరక్తకణాలను తయారు చేస్తాను.
3. మీ రక్తానికి నేనే పుట్టింటిని... అని మీరు ఇప్పటికైనా గ్రహించారనుకుంటాను.
4. అంతేకాదు, సూది గుచ్చుకున్నంత చిన్న గాయం అయితే చాలు ఆ గాయంలోంచి రక్తం ధారాపాతంగా కారిపోతుంది. అలా జరగకూడదని అరనిమిషంలో రక్తం గడ్డ కట్టుకునేలా నేనే ఏర్పాటు చేస్తాను. ఇలా రక్తానికి గడ్డకట్టుకునే లక్షణం లేకపోతే పార్లమెంట్‌లో సైతం ముష్టియుద్ధాలకు తలపడే మీ మనుషులు ఏనాడో రక్తహీనులై పోయుండేవారు. విటమిన్ 'కె', ఫైబ్రినోజిన్ అనే పదార్థాల్ని ఉపయోగించి 'ప్రోత్రాంబిన్ అనే రసాయనాన్ని నేనే తయారుచేశాను. ప్రోత్రాంబిన్ వలన బైటకు స్రవించే రక్తాన్ని గడ్డకట్టించి నేను ఆపగలుగుతాను.
5. జీర్ణ ప్రక్రియకు అత్యంత ముఖ్యమైన 'బైల్' అనే పదార్థాన్ని నేనే తయారుచేసి పేగుల్లోకి విడుదల చేస్తాను. 'బైల్' లేకపోతే మీకు తిండిప్రాప్తి వుండదు. కామెర్ల వ్యాధిలో 'బైల్' రసాయనం పేగుల్లోకి విడుదలకాకపోవడం వలనే ఆకలి లేకుండా పోతోంది....
6. మీరు తీసుకునే పిండి పదార్థాలను గ్లూకోజ్‌గా మార్చడం నా విధి. ఈ విధంగా రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గిపోయి మీరు నిస్సత్తువతో కూలిపోకుండా నేనే కాపాడుతున్నాను.

8. జీలకర్ర, ధనియాలు, వాము, శొంఠి, ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పుకలుపుకొని 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో తింటే జీర్ణాశయవ్యాధులనేవే రావు.

9. చింతచెట్టు ఆకుని సేకరించి, నీడన ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా చింతాకుపొడిని తీసుకొని చిన్నముంత (లేక) చిన్నకుండలో వేయండి. ఐదారు ఎండు ద్రాక్ష పండ్లు కూడా వేయండి. కొత్తది 4 అంగుళాల మేకు తుప్పు లేకుండా తెల్లగా వున్నది ఈ కుండలో వేయండి. ముంతలో 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి పొయ్యి మీద వుంచి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి మేకు తీసేసి, వడగట్టి, వచ్చిన ఆ కషాయంలో పంచదార కలుపుకొని త్రాగండి. ఇలా రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు చేస్తే మీ లివర్‌నైన నాకు ఏనుగంత బలం వస్తుంది. మీకు రక్తపుష్టి కలుగుతుంది. జలోదరం, కామెర్లు, లివర్ జబ్బులన్నింటిలోనూ ఈ ప్రయోగం చేయవచ్చు. ఏ వ్యాధీలేని వారు, పిల్లలక్కూడా దీన్ని, రోజూ చేస్తే వారి ఆరోగ్యం మరింత బాగా వుంటుంది. ఇదే మేకుని శుభ్రం చేసి రోజూ వాడుకోవచ్చు. ఈ కషాయం కాయడానికి సత్తుగిన్నెలూ, స్టీలు గిన్నెలూ వాడవద్దు. చిన్నకుండని మాత్రమే వాడండి.

10. కృష్ణ తులసి (నల్లని తులసి) ఆకులు ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1-2 చెంచాల పొడిని రెండు పూటలా తేనెతో తీసుకోండి. నాలో వచ్చే వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.

ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే నా ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు మార్గాలనేకం వున్నాయి. కావలసిందల్లా వాటిని పాటించేందుకు మీకు మనసుకావాలి. మీరు మనసున్నవారు కాబట్టే మీకిన్ని విషయాలు చెప్పాలని పూనుకున్నాను పాటిస్తారనే నమ్మకంతో ....

ఇట్లు
సదా మీ సేవలో
మీ 'లివర్'

8. జీలకర్ర, ధనియాలు, వాము, శొంఠి, ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పుకలుపుకొని 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలో తింటే జీర్ణాశయవ్యాధులనేవే రావు.

9. చింతచెట్టు ఆకుని సేకరించి, నీడన ఎండించి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పావుచెంచా చింతాకుపొడిని తీసుకొని చిన్నముంత (లేక) చిన్నకుండలో వేయండి. ఐదారు ఎండు ద్రాక్ష పండ్లు కూడా వేయండి. కొత్తది 4 అంగుళాల మేకు తుప్పు లేకుండా తెల్లగా వున్నది ఈ కుండలో వేయండి. ముంతలో 2 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి పొయ్యి మీద వుంచి 1/2 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి మేకు తీసేసి, వడగట్టి, వచ్చిన ఆ కషాయంలో పంచదార కలుపుకొని త్రాగండి. ఇలా రోజూ కొన్నాళ్ళపాటు చేస్తే మీ లివర్నైన నాకు ఏనుగంత బలం వస్తుంది. మీకు రక్తపుష్టి కలుగుతుంది. జలోదరం, కామెర్లు, లివర్ జబ్బులన్నింటిలోనూ ఈ ప్రయోగం చేయవచ్చు. ఏ వ్యాధీలేని వారు, పిల్లలక్కూడా దీన్ని, రోజూ చేస్తే వారి ఆరోగ్యం మరింత బాగా వుంటుంది. ఇదే మేకుని శుభ్రం చేసి రోజూ వాడుకోవచ్చు. ఈ కషాయం కాయడానికి సత్తుగిన్నెలూ, స్టీలు గిన్నెలూ వాడవద్దు. చిన్నకుండని మాత్రమే వాడండి.

10. కృష్ణ తులసి (నల్లని తులసి) ఆకులు ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని సీసాలో భద్రపరచుకోండి. 1-2 చెంచాల పొడిని రెండు పూటలా తేనెతో తీసుకోండి. నాలో వచ్చే వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.

ఇలా చెప్పుకొంటూపోతే నా ఆరోగ్యాన్ని తద్వారా మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనేందుకు మార్గాలనేకం వున్నాయి. కావలసిందల్లా వాటిని పాటించేందుకు మీకు మనసుకావాలి. మీరు మనసున్నవారు కాబట్టే మీకిన్ని విషయాలు చెప్పాలని పూనుకున్నాను పాటిస్తారనే నమ్మకంతో ....

ఇట్లు
సదా మీ సేవలో
మీ 'లివర్'

ఇప్పుడు చెప్పే జాగ్రత్తలన్నీ మీకు ఈ దృష్ట్యా ఉపయోగపడేందుకే!!

- ☆ తీపి తినకుండా వుండండి... అనే అతి ముఖ్యమైన జాగ్రత్త గురించి ప్రత్యేకంగా గుర్తు చేయవలసిన అవసరం లేదనుకుంటాను-
- ☆ తప్పనిసరిగా ఆరునెలలనాటి పాత బియ్యం, కొంచెం ఎర్రగా వుండేవి, మంచి నాణ్యమైన వాటినే వండుకోవాలి.
- ☆ పెసరపప్పు, కందిపప్పు, మినప్పప్పు చక్కగా తినవచ్చు. కానీ ఇవికూడా బాగా పాతపడిన తర్వాత వాడుకోవాలి.
- ☆ పెసరపప్పుతోగానీ, కంది పప్పుతోగానీ కట్టు కాచుకొని రోజూ తీసుకొంటే మంచిది.
- ☆ మాంసాహారులు మేక మాంసం తినవచ్చు. లేత వయసులోవున్న కోడిమాంసం తినవచ్చు. ముదురు కోడి మాంసం వేడి చేసి ఇబ్బంది పెడ్తుంది.
- ☆ మాంసాన్ని ఎక్కువ నీళ్ళుపోసి బాగా ఉడికించి తీసిన రసం తాగితే తక్షణం శక్తిదాయకంగా వుంటుంది.నరాల జబ్బులు రాకుండా వుంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిలో నాడీ వ్యవస్థ (AJERVOUS SYSTEM) బాగా దెబ్బతిని నరాల జబ్బులు వస్తాయి. 'డయాబెటిక్ నూరోపతి' అంటారు ఈ పరిస్థితిని. మాంసరసం దీన్ని నివారిస్తుంది.
- ☆ ఇంగువ, వెల్లుల్లి, నువ్వులు, ఎర్రగుమ్మడి - వీటిని తినకూడదని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.
- ☆ కూరగాయల్లో పొట్లకాయ, బీరకాయ, అరటికాయలు (లేతవి), అరటిపువ్వు, అరటి ఊచ(దూట), లేత ములగ ఆకు, లేత ములగ కాడలు, మెంతికూర, తోటకూర, పాలకూర, పొన్నగంటికూర,బూడిద గుమ్మడి వీటిని ప్రముఖంగా తీసుకోవచ్చు.
- ☆ తంగేడు పూలమొక్క రోడ్డుపక్కన ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరుగుతాయి. కొన్ని పెద్ద వృక్షాలుగానూ వుంటాయి. చిన్న మొక్కల్ని నేల తంగేడు మొక్కలు అంటారు. ఈ నేల తంగేడు పూలని వేయించి కూరగా వండుకొని తింటే షుగర్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
- ☆ మీగడ తీసేసిన పాలు, పెరుగు వాడాలి. మజ్జిగ చేసుకుని తాగితే శ్రేష్టం. ఎంత మజ్జిగ తాగితే అంత మంచిది.

ఇప్పుడు చెప్పే జాగ్రత్తలన్నీ మీకు ఈ దృష్ట్యా ఉపయోగపడేందుకే!!

☆ తీపి తినకుండా వుండండి... అనే అతి ముఖ్యమైన జాగ్రత్త గురించి ప్రత్యేకంగా గుర్తు చేయవలసిన అవసరం లేదనుకుంటాను-

☆ తప్పనిసరిగా ఆరునెలలనాటి పాత బియ్యం, కొంచెం ఎర్రగా వుండేవి, మంచి నాణ్యమైన వాటినే వండుకోవాలి.

☆ పెసరపప్పు, కందిపప్పు, మినప్పప్పు చక్కగా తినవచ్చు. కానీ ఇవికూడా బాగా పాతపడిన తర్వాత వాడుకోవాలి.

☆ పెసరపప్పుతోగానీ, కంది పప్పుతోగానీ కట్టు కాచుకొని రోజూ తీసుకొంటే మంచిది.

☆ మాంసాహారులు మేక మాంసం తినవచ్చు. లేత వయసులోవున్న కోడిమాంసం తినవచ్చు. ముదురు కోడి మాంసం వేడి చేసి ఇబ్బంది పెడ్తుంది.

☆ మాంసాన్ని ఎక్కువ నీళ్ళుపోసి బాగా ఉడికించి తీసిన రసం తాగితే తక్షణం శక్తిదాయకంగా వుంటుంది.నరాల జబ్బులు రాకుండా వుంటాయి. మధుమేహ వ్యాధిలో నాడీ వ్యవస్థ (AJERVOUS SYSTEM) బాగా దెబ్బతిని నరాల జబ్బులు వస్తాయి. 'డయాబెటిక్ నూరోపతి' అంటారు ఈ పరిస్థితిని. మాంసరసం దీన్ని నివారిస్తుంది.

☆ ఇంగువ, వెల్లుల్లి, నువ్వులు, ఎర్రగుమ్మడి - వీటిని తినకూడదని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

☆ కూరగాయల్లో పొట్లకాయ, బీరకాయ, అరటికాయలు (లేతవి), అరటిపువ్వు, అరటి ఊచ(దూట), లేత ములగ ఆకు, లేత ములగ కాడలు, మెంతికూర, తోటకూర, పాలకూర, పొన్నగంటికూర,బూడిద గుమ్మడి వీటిని ప్రముఖంగా తీసుకోవచ్చు.

☆ తంగేడు పూలమొక్క రోడ్డుపక్కన ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరుగుతాయి. కొన్ని పెద్ద వృక్షాలుగానూ వుంటాయి. చిన్న మొక్కల్ని నేల తంగేడు మొక్కలు అంటారు. ఈ నేల తంగేడు పూలని వేయించి కూరగా వండుకొని తింటే షుగర్ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

☆ మీగడ తీసేసిన పాలు, పెరుగు వాడాలి. మజ్జిగ చేసుకుని తాగితే శ్రేష్ఠం. ఎంత మజ్జిగ తాగితే అంత మంచిది.

☆ ఆకలి కలిగి, అన్నం తినాలని అనిపించిన తర్వాత సాధ్యమైనంత త్వరగా భోజనం చేయండి. షుగర్ వ్యాధికి మందులు వాడుతున్నవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భోజనం మాని, పనులు చేసుకొంటూ వుండి పోకూడదు. అందువలన రక్తంలో షుగర్ వుండవలసిన దానికన్నా తగ్గిపోయి చాలా హడావిడి చేస్తారు. ఉపవాసాలు కీడు చేస్తాయి వీరికి!

☆ ఉలవకట్టు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మంచివే! తరచూ తీసుకోండి. ఉలవల్ని కందిపప్పుని విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా విసిరి కందిసున్ని తయారు చేస్తారు. ఇది షుగర్ వ్యాధిలో ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది.

☆ త్రిఫల చూర్ణం బజార్లో దొరుకుతుంది. ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం నేరుగాగానీ, తేనెతో కలిపిగానీ తీసుకొంటే చాలా మంచిది. షుగర్ వ్యాధి వలన వచ్చే అనేక ఉపద్రవాలను ఇది నివారిస్తుంది. త్రిఫల చూర్ణం బిళ్ళలుకూడా దొరుకుతాయి. ఉదయం, సాయంత్రం 2-3 బిళ్ళలు వాడితే చక్కగా కాల విరేచనం అయి, ఆరోగ్యం కుదుట పడ్తుంది.

☆ నేరేడు గింజలు ఎండబెట్టి, వుత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో తగినంత ఉప్పు వగైరా కలుపుకొని ఆహారంలో కారప్పొడి వేసుకున్నట్లు వేసుకోవచ్చు - లేదా మజ్జిగలో కలుపుకొని నేరుగా తాగేయవచ్చు. షుగర్ శాతం రక్తంలో తగ్గడం మొదలౌతుంది.

☆ పసుపు కొమ్ములు, ఉసిరికాయలు ఎండబెట్టి లోపలి గింజలు తీసి పై బెరడు ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున తీసుకోండి. మజ్జిగలో కలిపి తీసుకొవచ్చు. షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది!

☆ మెంతులు మొలకెత్తించి, వాటిని రుబ్బి అల్లం జీలకర్ర వంటివి కలుపుకొని రొట్టెగా తిని చూడండి. ఫలితాలు బావుంటాయి.

☆ మొలకలొచ్చిన తర్వాత మెంతుల్ని ఎండించి దోరగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పు కారం కలుపుకొని అన్నంలో తినవచ్చు.

☆ ఇవేవీ చేయకపోతే, కాసిని మెంతులు నేరుగా మింగేయవచ్చు.

☆ జొన్న రొట్టె తింటే మంచిది. కానీ, దీన్ని చేసుకోవడం చాలా మందికి పెద్ద సమస్య! అందుకే, జొన్నల్ని వేయించి పేలాలు పొంగించి, ఈ పేలాలను కడుపునిండా తినండి. లేదా - పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ నానబెట్టుకొని తినండి. జొన్న పేలాలను మెత్తగా దంచిన పొడితో రొట్టె వేసుకొని తినండి!

☆ జొన్నలు అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గిస్తాయి. **నీరసాన్ని** తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

☆ ఆకలి కలిగి, అన్నం తినాలని అనిపించిన తర్వాత సాధ్యమైనంత త్వరగా భోజనం చేయండి. షుగర్ వ్యాధికి మందులు వాడుతున్నవారు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ భోజనం మాని, పనులు చేసుకొంటూ వుండి పోకూడదు. అందువలన రక్తంలో షుగర్ వుండవలసిన దానికన్నా తగ్గిపోయి చాలా హడావిడి చేస్తారు. ఉపవాసాలు కీడు చేస్తాయి వీరికి!

☆ ఉలవకట్టు, ఉలవ గుగ్గిళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మంచివే! తరచూ తీసుకోండి. ఉలవల్ని కందిపప్పుని విడివిడిగా వేయించి, మెత్తగా విసిరి కందిసున్ని తయారు చేస్తారు. ఇది షుగర్ వ్యాధిలో ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

☆ త్రిఫల చూర్ణం బజార్లో దొరుకుతుంది. ఒక చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం నేరుగాగానీ, తేనెతో కలిపిగానీ తీసుకొంటే చాలా మంచిది. షుగర్ వ్యాధి వలన వచ్చే అనేక ఉపద్రవాలను ఇది నివారిస్తుంది. త్రిఫల చూర్ణం బిళ్ళలుకూడా దొరుకుతాయి. ఉదయం, సాయంత్రం 2-3 బిళ్ళలు వాడితే చక్కగా కాల విరేచనం అయి, ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది.

☆ నేరేడు గింజలు ఎండబెట్టి, వుత్తగా దంచి, ఆ పొడిలో తగినంత ఉప్పు వగైరా కలుపుకొని ఆహారంలో కారప్పొడి వేసుకున్నట్లు వేసుకోవచ్చు - లేదా మజ్జిగలో కలుపుకొని నేరుగా తాగేయవచ్చు. షుగర్ శాతం రక్తంలో తగ్గడం మొదలౌతుంది.

☆ పసుపు కొమ్ములు, ఉసిరికాయలు ఎండబెట్టి లోపలి గింజలు తీసి పై బెరడు ఈ రెండింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున తీసుకోండి. మజ్జిగలో కలిపి తీసుకొవచ్చు. షుగర్ వ్యాధి కంట్రోల్లో వుంటుంది!

☆ మెంతులు మొలకెత్తించి, వాటిని రుబ్బి అల్లం జీలకర్ర వంటివి కలుపుకొని రొట్టెగా తిని చూడండి. ఫలితాలు బావుంటాయి.

☆ మొలకలొచ్చిన తర్వాత మెంతుల్ని ఎండించి దోరగా వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పు కారం కలుపుకొని అన్నంలో తినవచ్చు.

☆ ఇవేవీ చేయకపోతే, కాసిని మెంతులు నేరుగా మింగేయవచ్చు.

☆ జొన్న రొట్టె తింటే మంచిది. కానీ, దీన్ని చేసుకోవడం చాలా మందికి పెద్ద సమస్య! అందుకే, జొన్నల్ని వేయించి పేలాలు పొంగించి, ఈ పేలాలను కడుపునిండా తినండి. లేదా - పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ నానబెట్టుకొని తినండి. జొన్న పేలాలను మెత్తగా దంచిన పొడితో రొట్టె వేసుకొని తినండి!

☆ జొన్నలు అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తాయి. రక్తంలో షుగర్ నిల్వల్ని తగ్గిస్తాయి. **నీరసాన్ని** తగ్గించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి.

చేసి, వారి భయాలను తొలగింప చేసి, వారిని జాతికి పనికొచ్చేరీతిలో నవమేధావులుగా తీర్చిదిద్దడం తల్లిదండ్రులుగా మనందరి బాధ్యత!

ఈ దృష్ట్యా ఈ వ్యాసంలో చర్చిస్తున్న అంశాలను పరిశీలించి, పాటించవలసిందిగా తల్లిదండ్రుల్ని కోరుతున్నాను-

1. అరటి దుంప, అరటి వేళ్ళు, అరటి ఊచ ఇవి మూడూ చలవ చేసి, వాతం తగ్గించి, వీర్యపుష్టిని కల్గిస్తాయి సాధారణంగా అరటి చెట్టు పెరటిదొడ్లలో ఉండేదేకాబట్టి ఈ ప్రయోగం అందరూ చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా వయసొస్తున్న మగపిల్లల్లో తమ శక్తి మీద తమకే సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయని గమనించినప్పుడు తల్లిదండ్రులు చొరవచేసి అరటి దుంపగానీ, అరటి వేళ్ళనిగానీ, అరటి ఊచనిగానీ నాలుగైదు తులాలు తీసుకుని కషాయంగా కాచి ఇస్తే వీర్యానికి చలవచేస్తుంది. శక్తినిస్తుంది. ఈ కషాయంలో తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలిపి ఇస్తే మంచిది. స్వప్నస్కలనాలు అవుతున్న యువకులకు ఇది మంచిమందు. ప్రతిరోజూ అరటి పళ్ళు తినడం కూడా ఈ వ్యాధిలో మంచిదే.
2. పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడింటిని సమానంగా కలిపి నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకుని రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఒక మాత్ర పాలతో తీసుకుంటే వీర్యవర్ధకం స్వప్నస్కలనాలు శుక్రం వృధాగా పోవడం, మూత్రం పోసేప్పుడు వీర్యపుతీగలు రావడం తగ్గుతుంది. శరీరంలో అమితంగా చలవచేస్తుంది.
3. పెద్దపావిలాకుకూర -దీన్ని బొడ్డుపావిలాకు అని, గంగపావిలాకు అని పల్లెటూళ్ళల పిలుస్తారు. ఇది కూరగా పప్పుగా ఆహారపదార్థాల్లో వేసుకోదగింది. దీని వలన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. ఈ ఆకుతో కొండపిండి మొక్క ఆకులు కూడా కలిపి పెసరపప్పుతో పొడికూరగాగానీ, పప్పుగాగానీ చేసుకొని తింటే శీఘ్రస్కలనాలు, స్వప్నస్థలనాలు తగ్గుతాయి.
4. పల్లేరు వేళ్ళు, ఆకుని, కాయలతో సహా మొక్కని తెచ్చి ఎండించి దంచి మెత్తని పొడి తయారు చేసుకుని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడి తేనెతో తీసుకుంటే వీర్యవృద్ధి, ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. మూత్రంలో వీర్యం పోతోందనే అనుమానం వున్నవారు దీన్ని వాడుకోవడం మంచిది. దీన్ని 5 తులాల వరకూ లోపలికి తీసుకోవచ్చు.

చేసి, వారి భయాలను తొలగింప చేసి, వారిని జాతికి పనికొచ్చేరీతిలో నవమేధావులుగా తీర్చిదిద్దడం తల్లిదండ్రులుగా మనందరి బాధ్యత!

ఈ దృష్ట్యా ఈ వ్యాసంలో చర్చిస్తున్న అంశాలను పరిశీలించి, పాటించవలసిందిగా తల్లిదండ్రుల్ని కోరుతున్నాను-

1. అరటి దుంప, అరటి వేళ్ళు, అరటి ఊచ ఇవి మూడూ చలవ చేసి, వాతం తగ్గించి, వీర్యపుష్టిని కల్గిస్తాయి సాధారణంగా అరటి చెట్టు పెరటిదొడ్లలో ఉండేదేకాబట్టి ఈ ప్రయోగం అందరూ చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా వయసొస్తున్న మగపిల్లల్లో తమ శక్తి మీద తమకే సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయని గమనించినప్పుడు తల్లిదండ్రులు చొరవచేసి అరటి దుంపగానీ, అరటి వేళ్ళనిగానీ, అరటి ఊచనిగానీ నాలుగైదు తులాలు తీసుకుని కషాయంగా కాచి ఇస్తే వీర్యానికి చలవచేస్తుంది. శక్తినిస్తుంది. ఈ కషాయంలో తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలిపి ఇస్తే మంచిది. స్వప్నస్కలనాలు అవుతున్న యువకులకు ఇది మంచిమందు. ప్రతిరోజూ అరటి పళ్ళు తినడం కూడా ఈ వ్యాధిలో మంచిదే.
2. పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడింటిని సమానంగా కలిపి నూరి శనగ గింజంత మాత్రలు చేసుకుని రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు ఒక మాత్ర పాలతో తీసుకుంటే వీర్యవర్ధకం స్వప్నస్కలనాలు శుక్రం వృథాగా పోవడం, మూత్రం పోసేప్పుడు వీర్యపుతీగలు రావడం తగ్గుతుంది. శరీరంలో అమితంగా చలవచేస్తుంది.
3. పెద్దపావిలాకుకూర -దీన్ని బొడ్డుపావిలాకు అని, గంగపావిలాకు అని పల్లెటూళ్ళల పిలుస్తారు. ఇది కూరగా పప్పుగా ఆహారపదార్థాల్లో వేసుకోదగింది. దీని వలన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. ఈ ఆకుతో కొండపిండి మొక్క ఆకులు కూడా కలిపి పెసరపప్పుతో పొడికూరగాగానీ, పప్పుగాగానీ చేసుకొని తింటే శీఘ్రస్కలనాలు, స్వప్నస్ఖలనాలు తగ్గుతాయి.
4. పల్లేరు వేళ్ళు, ఆకుని, కాయలతో సహా మొక్కని తెచ్చి ఎండించి దంచి మెత్తని పొడి తయారు చేసుకుని రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఒక చెంచా పొడి తేనెతో తీసుకుంటే వీర్యవృద్ధి, ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. మూత్రంలో వీర్యం పోతోందనే అనుమానం వున్నవారు దీన్ని వాడుకోవడం మంచిది. దీన్ని 5 తులాల వరకూ లోపలికి తీసుకోవచ్చు.

# ఆకుకూరల్లో రారాజు తోటకూర

తోటకూరకు అందమైన సంస్కృతం పేరువుంది- దీన్ని "శాకవీర" అంటారు. ఆకుకూరల్లో రారాజు తోటకూర!

రుచికి రుచి, చలవకు చలవ, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం-తోటకూరని మించిన ఆకుకూర ఇంకొకటి ఇంతగా ఇవ్వగలిగింది లేదు-

తోటకూరని పెరుగు తోటకూర అని కూడా అంటారు. కొయ్యా తోటకూర క్రోటన్ తోటకూరలు వేరు. ఈ వ్యాసంలో మనం చెప్పుకొంటోంది పెరుగుతోటకూర గురించి మాత్రమే!

## తోటకూరని ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండితే తేలికగా అరుగుతుంది!

మామూలుగా మనవాళ్ళు ఆకుకూరల్ని వండేప్పుడు పప్పుగాగానీ పులుసు కూరగాగానీ ఎక్కువగా వండుతారు. కానీ అలా వండితే మనం తీసుకునే ఆకు మోతాదు ఏ మాత్రం సరిపోదు. అందువలన ఆకుకూరని తిన్న ప్రయోజనం మనకు అంతగా అందడం లేదు.

తోటకూర ఉపయోగాలన్నీ మనకు దక్కాలంటే మనం మరింత ఎక్కువ ఆకుని తినగలిగి వుండాలి. అందుకని 'పొడికూరగా వండుకుని తింటే ఎక్కువ తోటకూరని అన్నంలో తినేందుకు అవకాశం వుంటుంది.

ఇంకో ముఖ్య విషయం ఏమంటే, తోటకూరతో సహా ఆకుకూరలన్నింటినీ కనీసం 100$^{0}$C దగ్గర ఉడకబెట్టి తింటే మంచిది. అంత అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతని విడిగా వండేప్పుడు

# ఆకుకూరల్లో రారాజు
# తోటకూర

తోటకూరకు అందమైన సంస్కృతం పేరువుంది- దీన్ని "శాకవీర" అంటారు. ఆకుకూరల్లో రారాజు తోటకూర!

రుచికి రుచి, చలవకు చలవ, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం-తోటకూరని మించిన ఆకుకూర ఇంకొకటి ఇంతగా ఇవ్వగలిగింది లేదు-

తోటకూరని పెరుగు తోటకూర అని కూడా అంటారు. కొయ్య తోటకూర క్రోటన్ తోటకూరలు వేరు. ఈ వ్యాసంలో మనం చెప్పుకొంటోంది పెరుగుతోటకూర గురించి మాత్రమే!

## తోటకూరని ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండితే తేలికగా అరుగుతుంది!

మామూలుగా మనవాళ్ళు ఆకుకూరల్ని వండేప్పుడు పప్పుగాగానీ పులుసు కూరగాగానీ ఎక్కువగా వండుతారు. కానీ అలా వండితే మనం తీసుకునే ఆకు మోతాదు ఏ మాత్రం సరిపోదు. అందువలన ఆకుకూరని తిన్న ప్రయోజనం మనకు అంతగా అందడం లేదు.

తోటకూర ఉపయోగాలన్నీ మనకు దక్కాలంటే మనం మరింత ఎక్కువ ఆకుని తినగలిగి వుండాలి. అందుకని 'పొడికూరగా వండుకుని తింటే ఎక్కువ తోటకూరని అన్నంలో తినేందుకు అవకాశం వుంటుంది.

ఇంకో ముఖ్య విషయం ఏమంటే, తోటకూరతో సహా ఆకుకూరలన్నింటినీ కనీసం 100$^0$C దగ్గర ఉడకబెట్టి తింటే మంచిది. అంత అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతని విడిగా వండేప్పుడు

రక్తక్షీణత, మనిషి చిక్కి నీరసించి పోవడం ధాతుక్షయం, టీబి వంటి జబ్బులన్నింటిలో కూడా తోటకూరని ఇలానే ఇవ్వండి! ఇంతకుమించిన అద్భుతమైన పోషకాహారం ఇంకొకటి వుండదు-

క్షయ వ్యాధిలోనూ, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము చేరినప్పుడు కూడా గొంతులోంచి రక్తం పడుతుంటుంది-ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తోటకూర రసం బాగా పని చేస్తుంది.

జ్వరం రాకుండా ఆపుతుంది.

తోటకూర రసాన్ని 50 గ్రాములకు మించకుండా తీసుకోమని వైద్య గ్రంథాలు సూచిస్తున్నాయి. మరీ ఎక్కువగా తాగకండి!

## గాయాల మీద తోటకూరని దంచి కట్టవచ్చు

గాయాలు, దెబ్బలు అయినప్పుడు రక్తం ఆగడానికి రకరకాల వైద్యాలు చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. పౌడర్‌చల్లడం, మట్టిపెట్టడం, ఇంజన్ ఆయిల్ వేయడం... ఇలాంటివి కొందరికి అలవాటు. గాయాన్ని నొక్కిపెట్టి నెత్తురు ఆపాలిగాని, ఇలాంటి పనులు చెయ్యకూడదు. దీని వలన ధనుర్వాతం వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

గాయాన్ని నొక్కిపెట్టి, నెత్తురు ఆగిన తర్వాత, తోటకూరని నూరి ఆ గాయం మీద పెట్టి కట్టుకట్టండి. ఆస్పత్రికి వెళ్ళేలోపు ఈ ఉపాయం మంచిది. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.

## తోటకూరని ఉపయోగించుకోండి-మలబద్ధకాన్ని వదిలించుకోండి!!

ఏ వ్యాధులూ లేనివారు ఆరోగ్య సంరక్షణకోసం తోటకూరని తరచూ తింటూ వుండాలి. అయితే, అదేపనిగా మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు - ఎక్కువ తింటే కడుపు బిగదీసినట్లుంటుంది. లివర్‌ని పాడుచేస్తుందని హెచ్చరిక!

విరేచనం ఫ్రీగా కానివారు తోటకూర రసాన్నిగాని, తోటకూరతో వండిన కూరలుగానీ తప్పనిసరిగా తీసుకొంటే కాలవిరేచనం అవుతుంది.

రోజూ గడియారం గంటకొట్టినట్లు ఉదయం ఆరుగంటలకల్లా మిమ్మల్ని ప్రకృతి పిలిచేలా చూసుకోవాలి. తెల్లవారేసరికి ఫ్రీగా విరేచనానికి వెళ్ళే కార్యక్రమం అయిపోవాలి.

అప్పుడే మీ ఆరోగ్యం పదిలంగా వున్నట్లు లెక్క!!

రక్తక్షీణత, మనిషి చిక్కి నీరసించి పోవడం ధాతుక్షయం, టీబి వంటి జబ్బులన్నింటిలో కూడా తోటకూరని ఇలానే ఇవ్వండి! ఇంతకుమించిన అద్భుతమైన పోషకాహారం ఇంకొకటి వుండదు-

క్షయ వ్యాధిలోనూ, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము చేరినప్పుడు కూడా గొంతులోంచి రక్తం పడుతుంటుంది-ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో తోటకూర రసం బాగా పని చేస్తుంది.

జ్వరం రాకుండా ఆపుతుంది.

తోటకూర రసాన్ని 50 గ్రాములకు మించకుండా తీసుకోమని వైద్య గ్రంథాలు సూచిస్తున్నాయి. మరీ ఎక్కువగా తాగకండి!

## గాయాల మీద తోటకూరని దంచి కట్టవచ్చు

గాయాలు, దెబ్బలు అయినప్పుడు రక్తం ఆగడానికి రకరకాల వైద్యాలు చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. పౌడర్‌చల్లడం, మట్టిపెట్టడం, ఇంజన్ ఆయిల్ వేయడం... ఇలాంటివి కొందరికి అలవాటు. గాయాన్ని నొక్కిపెట్టి నెత్తురు ఆపాలిగాని, ఇలాంటి పనులు చెయ్యకూడదు. దీని వలన ధనుర్వాతం వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

గాయాన్ని నొక్కిపెట్టి, నెత్తురు ఆగిన తర్వాత, తోటకూరని నూరి ఆ గాయం మీద పెట్టి కట్టుకట్టండి. ఆస్పత్రికి వెళ్ళేలోపు ఈ ఉపాయం మంచిది. రక్తస్రావం ఆగుతుంది. పుండు త్వరగా తగ్గుతుంది.

## తోటకూరని ఉపయోగించుకోండి-మలబద్ధకాన్ని వదిలించుకోండి!!

ఏ వ్యాధులూ లేనివారు ఆరోగ్య సంరక్షణకోసం తోటకూరని తరచూ తింటూ వుండాలి. అయితే, అదేపనిగా మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు - ఎక్కువ తింటే కడుపు బిగదీసినట్లుంటుంది. లివర్‌ని పాడుచేస్తుందని హెచ్చరిక!

విరేచనం ఫ్రీగా కానివారు తోటకూర రసాన్నిగాని, తోటకూరతో వండిన కూరలుగానీ తప్పనిసరిగా తీసుకొంటే కాలవిరేచనం అవుతుంది.

రోజూ గడియారం గంటకొట్టినట్లు ఉదయం ఆరుగంటలకల్లా మిమ్మల్ని ప్రకృతి పిలిచేలా చూసుకోవాలి. తెల్లవారేసరికి ఫ్రీగా విరేచనానికి వెళ్ళే కార్యక్రమం అయిపోవాలి.

అప్పుడే మీ ఆరోగ్యం పదిలంగా వున్నట్లు లెక్క!!

☆ పెసరపప్పుతోగాని, కందిపప్పుతోగాని తయారుచేసిన కట్టు తాగితే ఈ వ్యాధిలో చాలా బావుంటుంది.

☆ పుల్లగా వుండే పదార్థాలేవీ తినకండి. పులిసిన మజ్జిగ, పుల్లటి పళ్ళు అసలే వాడకండిం. ఆఖరికి కొత్తచింతపండు కూడా వాడవద్దు.

☆ ఇడ్లీలో కూడా పులిసిన ఉప్పుడు రవ్వ కలుస్తుంది. కాబట్టి ఇడ్లీలు కొద్దిగా వాతం చేసే అవకాశం వుంది.

☆ ఆవిరి మీద వండిన మినప కుడుములు ఈ వ్యాధిలో ఇడ్లీలకన్నా ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. కుడుముల్లో బియ్యం కొద్దిగా కలుస్తాయి అంతే! అందువలన తక్కువ కేలరీలున్న ఆహారం ఇది. షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారికి కూడా ఇడ్లీల కన్నా ఆవిరికుడుములు మంచిదని గమనించాలి.

☆ ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ వాత వ్యాధుల్లో మంచివి. దొరికితే మాత్రం తీసుకునే అవకాశం వదిలి పెట్టకండి.

☆ పాలు పెరుగులకన్నా మజ్జిగే శ్రేష్టం. అది గేదెపాలైనా, ఆవుపాలైనాసరే! మజ్జిగ ఎంత తాగితే అంతమంచిది! అది కూడా పులవకుండా ఏపూటవి ఆపూట తాగండి!

☆ గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, దోస, పచ్చిటమోటా దొండ (పండినది) వగైరా కూరలు అంతో ఇంతో పుల్లగా వుంటాయి. పుల్లని పదార్థాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి కాబట్టి వీటిని తినకండి.

☆ దుంప కూరలు - ఆలు, కంద, పెండలం, చేమ, చిలకడదుంప - ఇవన్నీ వాతపు నొప్పుల్ని పెంచేవే! వీటిని తినబోయే ముందు ఒక్క క్షణం ఆగి, ఆలోచించి, తినండి.

☆ కోడి, చేప, రొయ్య, పీత వీటిని తిన్నరోజు తేడా మీకే కన్పిస్తుంది - ఆ రోజు వొళ్ళంతా పట్టేయడమో, నొప్పులు విపరీతంగా పెరగడమో జరుగుతుంది. అలా జరుగుతున్నట్లు మీరు గమనించగలిగితే చాలు, మీకై మీరే వీటిని తినడం మానేయగలుగుతారు.

☆ మాంసం తినాలనుకొంటే మేక మాంసం మంచిదే! అదికూడా అతిగా మషాలాలు లేకుండా తినండి. లేత కోడి మాంసం అయితే పరిమితంగా తీసుకోవచ్చు. ముదురు కోడిని తినకండి. వాతం చేస్తుంది.

☆ శాకాహారంలో కూడా జున్ను, ఆవాలు, ఆవపిండితో చేసినవి, ఎర్రగుమ్మడికాయ, ముదిరిన వంకాయలు, ముదిరిన ములక్కాడలు, ఇవన్నీ వాతాన్ని కల్గించేవే!

- ☆ పెసరపప్పుతోగాని, కందిపప్పుతోగాని తయారుచేసిన కట్టు తాగితే ఈ వ్యాధిలో చాలా బావుంటుంది.
- ☆ పుల్లగా వుండే పదార్థాలేవీ తినకండి. పులిసిన మజ్జిగ, పుల్లటి పళ్ళు అసలే వాడకండిం. ఆఖరికి కొత్తచింతపండు కూడా వాడవద్దు.
- ☆ ఇడ్లీలో కూడా పులిసిన ఉప్పుడు రవ్వ కలుస్తుంది. కాబట్టి ఇడ్లీలు కొద్దిగా వాతం చేసే అవకాశం వుంది.
- ☆ ఆవిరి మీద వండిన మినప కుడుములు ఈ వ్యాధిలో ఇడ్లీలకన్నా ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. కుడుముల్లో బియ్యం కొద్దిగా కలుస్తాయి అంతే! అందువలన తక్కువ కేలరీలున్న ఆహారం ఇది. షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారికి కూడా ఇడ్లీల కన్నా ఆవిరికుడుములు మంచిదని గమనించాలి.
- ☆ ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ వాత వ్యాధుల్లో మంచివి. దొరికితే మాత్రం తీసుకునే అవకాశం వదిలి పెట్టకండి.
- ☆ పాలు పెరుగులకన్నా మజ్జిగే శ్రేష్టం. అది గేదెపాలైనా, ఆవుపాలైనాసరే! మజ్జిగ ఎంత తాగితే అంతమంచిది! అది కూడా పులవకుండా ఏపూటవి ఆపూట తాగండి!
- ☆ గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, దోస, పచ్చిటమోటా దొండ (పండినది) వగైరా కూరలు అంతో ఇంతో పుల్లగా వుంటాయి. పుల్లని పదార్థాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి కాబట్టి వీటిని తినకండి.
- ☆ దుంప కూరలు - ఆలు, కంద, పెండలం, చేమ, చిలకడదుంప - ఇవన్నీ వాతపు నొప్పుల్ని పెంచేవే! వీటిని తినబోయే ముందు ఒక్క క్షణం ఆగి, ఆలోచించి, తినండి.
- ☆ కోడి, చేప, రొయ్య, పీత వీటిని తిన్నరోజు తేడా మీకే కన్పిస్తుంది - ఆ రోజు వొళ్ళంతా పట్టేయడమో, నొప్పులు విపరీతంగా పెరగడమో జరుగుతుంది. అలా జరుగుతున్నట్లు మీరు గమనించగలిగితే చాలు, మీకై మీరే వీటిని తినడం మానేయగలుగుతారు.
- ☆ మాంసం తినాలనుకొంటే మేక మాంసం మంచిదే! అదికూడా అతిగా మషాలాలు లేకుండా తినండి. లేత కోడి మాంసం అయితే పరిమితంగా తీసుకోవచ్చు. ముదురు కోడిని తినకండి. వాతం చేస్తుంది.
- ☆ శాకాహారంలో కూడా జున్ను, ఆవాలు, ఆవపిండితో చేసినవి, ఎర్రగుమ్మడికాయ, ముదిరిన వంకాయలు, ముదిరిన ములక్కాడలు, ఇవన్నీ వాతాన్ని కల్గించేవే!

3. రోజూ ఒకటీ రెండు వెల్లుల్లిగర్భాలు తీసుకోవాలి. వేడిచేయకుండా చూసుకొంటూ వాడాలి. నీరుల్లిని అధికంగా తీసుకోవచ్చు. చలవ చేస్తుంది.

4. సుగంధి పాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. దీని కషాయం తీసుకొని తరచూ తాగితే వాతం, వేడి తగ్గుతాయి.

5. ములక్కాడల చెట్టు వేరుని ఎండించి మెత్తగా దంచి రోజూ తీసుకొంటే వాతపు నొప్పులతో పాటు వాపును కరిగించటానికి తోడ్పడుతుంది.

6. ఏలకులు లవంగాలను తడవకు రెండుచొప్పున మూడు పూటలా తీసుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది.

7. వేప పూతను సేకరించి ఎండించి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని విడవకుండా రోజూ తింటే వాతం తగ్గుతుంది.

8. సునాముఖి ఆకుని ఎండించి మెత్తగా దంచి చారుపొడిలో కలిపి రసం కాచుకొని తాగితే కాలవిరేచనం అయి వాతం తగ్గుతుంది.

9. ధనియాలు, జీలకర్ర - వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటిని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి దంచి, తగినంత ఉప్పుకలుపుకొని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా 1-2 చెంచాల పొడిని తీసుకొంటే మంచిది. 3పూటలా తినండి. మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు. టిఫిన్లలో కూడా దీన్నే శనగ చట్నీకి బదులుగా తినవచ్చు.

10. శొంఠి అందులో సగభాగం వెల్లుల్లి తీసుకొని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, దీన్ని కూడా రోజూ అన్నంలో నేతితో ఒక చెంచా పొడి చొప్పున తీసుకొంటే వాతపు నొప్పుల్లో చాలా మేలు చేస్తుంది.

3. రోజూ ఒకటి రెండు వెల్లుల్లిగర్భాలు తీసుకోవాలి. వేడిచేయకుండా చూసుకొంటూ వాడాలి. నీరుల్లిని అధికంగా తీసుకోవచ్చు. చలవ చేస్తుంది.
4. సుగంధి పాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. దీని కషాయం తీసుకొని తరచూ తాగితే వాతం, వేడి తగ్గుతాయి.
5. ములక్కాడల చెట్టు వేరుని ఎండించి మెత్తగా దంచి రోజూ తీసుకొంటే వాతపు నొప్పులతో పాటు వాపును కరిగించటానికి తోడ్పడుతుంది.
6. ఏలకులు లవంగాలను తడవకు రెండుచొప్పున మూడు పూటలా తీసుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది.
7. వేప పూతను సేకరించి ఎండించి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు, కారం కలుపుకొని విడవకుండా రోజూ తింటే వాతం తగ్గుతుంది.
8. సునాముఖి ఆకుని ఎండించి మెత్తగా దంచి చారుపొడిలో కలిపి రసం కాచుకొని తాగితే కాలవిరేచనం అయి వాతం తగ్గుతుంది.
9. ధనియాలు, జీలకర్ర - వాము, శొంఠి ఈ నాల్గింటిని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి దంచి, తగినంత ఉప్పుకలుపుకొని అన్నంలో మొదటి ముద్దగా 1-2 చెంచాల పొడిని తీసుకొంటే మంచిది. 3పూటలా తినండి. మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు. టిఫిన్లలో కూడా దీన్నే శనగ చట్నీకి బదులుగా తినవచ్చు.
10. శొంఠి అందులో సగభాగం వెల్లుల్లి తీసుకొని, విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, దీన్ని కూడా రోజూ అన్నంలో నేతితో ఒక చెంచా పొడి చొప్పున తీసుకొంటే వాతపు నొప్పుల్లో చాలా మేలు చేస్తుంది.

☆ బాలింతలకు బాగా పాత బియ్యం పెట్టాలి. తేలికగా అరిగిపోవాలి. గర్భం వచ్చిందని తెలియంగానే రేపు ప్రసవించిన తర్వాత తినేందుకు బియ్యం, గోధుమలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు, చింతపండు, బెల్లం - వీటిని ప్రత్యేకంగా, గాలి చొరబడని ప్రాంతంలో నిలవపెట్టేసుకోండి- ప్రసవించే నాటికి ఇవి బాగా పాతబడి వుంటాయి. వీటిని తింటే ఏ జబ్బూ వుండదు - ప్రతి వ్యాధిలో కూడా ఇంత పాతబడ్డ ధాన్యమూ, పప్పులూ వాడుకోవాలని శాస్త్రం చెప్తోంది.

☆ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ దోరగా విడివిడిగా నేతిలో వేయించండి! లవంగాలను కూడా అంతే మోతాదులో తీసుకొని, అన్నింటినీ మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు వేసుకొని ఒక సీసాలో పోసుకొని, రోజూ 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ, టిఫిన్లలో కూడా తినండి. బాలింతల శరీరానికి వాతం కమ్మకుండా వుంటుంది.

☆ లేతసొరకాయ, లేత ములక్కాడలు, బీర, పొట్ల, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర - ఇలాంటి చలవచేసే ఆహారమే ఎక్కువగా తినండి.

☆ నాలుగు అంగుళాల ఇనుపమేకు తుప్పు పట్టనిది తీసుకొని ఎర్రగా కాల్చి, ఆ వేడివేడి మేకుని గ్లాసుడు నీళ్ళలో ముంచండి. నీళ్ళు చురచురమని మేకు చల్లారిపోతుంది. మేకు తీసేసి ఆ నీళ్ళను తాగండి. ఇలా రెండు పూటలా తాగండి. ప్రసవించింది మొదలు 15-20 రోజులవరకూ తాగించమని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.

☆ ఇంగువ, వెల్లుల్లి, అల్లం, వీటిని మామూలుగా తీసుకోవచ్చు. ఇంగువ మైల రక్తాన్ని త్వరగా జారీ చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.

☆ కనీసం 15 రోజుల వరకూ వంటిపూట భోజనమే చేయమని వైద్యుల సలహా!

☆ చద్దన్నంగానీ, మరీ చల్లబడిపోయిన అన్నంగానీ పెట్టకండి.

☆ చన్నీళ్ళ స్నానం చేయకండి. అది వేసవి కాలం అయినా సరే!

☆ ప్రసవించాక ఓ వారం రోజులపాటు రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం కూడా కంది కట్టు తాగించండి! నీరసం రానీయదు. కడుపులో దండిగా వుంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది.

☆ ప్రసవించి ఓ వారం అయిన తర్వాత మాంసం కూడా పెట్టవచ్చు - లేత కోడి మాంసంగానీ, మేకమాంసంగానీ నేతిలో వేయించి పెట్టండి. మషాలాలు దట్టించకండి! అల్లం, ఉప్పు, కారం వంటివి మాత్రమే వేయండి.

- ☆ బాలింతలకు బాగా పాత బియ్యం పెట్టాలి. తేలికగా అరిగిపోవాలి. గర్భం వచ్చిందని తెలియంగానే రేపు ప్రసవించిన తర్వాత తినేందుకు బియ్యం, గోధుమలు, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మినపప్పు, చింతపండు, బెల్లం - వీటిని ప్రత్యేకంగా, గాలి చొరబడని ప్రాంతంలో నిలవపెట్టేసుకోండి- ప్రసవించే నాటికి ఇవి బాగా పాతబడి వుంటాయి. వీటిని తింటే ఏ జబ్బూ వుండదు - ప్రతి వ్యాధిలో కూడా ఇంత పాతబడ్డ ధాన్యమూ, పప్పులూ వాడుకోవాలని శాస్త్రం చెప్తోంది.
- ☆ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ దోరగా విడివిడిగా నేతిలో వేయించండి! లవంగాలను కూడా అంతే మోతాదులో తీసుకొని, అన్నింటినీ మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు వేసుకొని ఒక సీసాలో పోసుకొని, రోజూ 1-2 చెంచాల పొడిని అన్నంలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ, టిఫిన్లలో కూడా తినండి. బాలింతల శరీరానికి వాతం కమ్మకుండా వుంటుంది.
- ☆ లేతసొరకాయ, లేత ములక్కాడలు, బీర, పొట్ల, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర - ఇలాంటి చలవచేసే ఆహారమే ఎక్కువగా తినండి.
- ☆ నాలుగు అంగుళాల ఇనుపమేకు తుప్పు పట్టనిది తీసుకొని ఎర్రగా కాల్చి, ఆ వేడివేడి మేకుని గ్లాసుడు నీళ్ళలో ముంచండి. నీళ్ళు చురచురమని మేకు చల్లారిపోతుంది. మేకు తీసేసి ఆ నీళ్ళను తాగండి. ఇలా రెండు పూటలా తాగండి. ప్రసవించింది మొదలు 15-20 రోజులవరకూ తాగించమని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది.
- ☆ ఇంగువ, వెల్లుల్లి, అల్లం, వీటిని మామూలుగా తీసుకోవచ్చు. ఇంగువ మైల రక్తాన్ని త్వరగా జారీ చేసేందుకు తోడ్పడుతుంది.
- ☆ కనీసం 15 రోజుల వరకూ వంటిపూట భోజనమే చేయమని వైద్యుల సలహా!
- ☆ చద్దన్నంగానీ, మరీ చల్లబడిపోయిన అన్నంగానీ పెట్టకండి.
- ☆ చన్నీళ్ళ స్నానం చేయకండి. అది వేసవి కాలం అయినా సరే!
- ☆ ప్రసవించాక ఓ వారం రోజులపాటు రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం కూడా కంది కట్టు తాగించండి! నీరసం రానీయదు. కడుపులో దండిగా వుంటుంది. ఆరోగ్యానికి మంచిది.
- ☆ ప్రసవించి ఓ వారం అయిన తర్వాత మాంసం కూడా పెట్టవచ్చు - లేత కోడి మాంసంగానీ, మేకమాంసంగానీ నేతిలో వేయించి పెట్టండి. మషాలాలు దట్టించకండి! అల్లం, ఉప్పు, కారం వంటివి మాత్రమే వేయండి.

☆ అశ్వగంధాది చూర్ణం అని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగించండి.

☆ తల్లిపాలు పెరిగేందుకు తీసుకోవలసిన ఆహార విశేషాలను ఇదే పుస్తకంలో బొప్పాయి గురించి చెప్పినచోట వివరంగా అందించాను. వాటిని కూడా పాటించండి!

☆ వాము జీలకర్ర రెండిండినీ తేలికగా దంచి, గుడ్డలో మూటగట్టి, పాలల్లో వేసి బాగా ఉడికించి, ఆ పాలను తాగితే, బాలింతకు చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యమైన ప్రయోజనం గర్భాశయం బలపడడం - రెండవ ప్రయోజనం ఆరోగ్యకరమైన పాలు పడడం.

☆ గర్భవతులకు చలవ కల్గించడానికి తరుబూజ పండు గుజ్జులో పంచదార వేసి తినిపించవచ్చు. సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ, కొబ్బరి నీళ్ళు తాగించవచ్చు.

☆ సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం కలిపి ప్రసవించిన గదికి ధూపం వేయండి. రెండుపూటలా చేయండి. బిడ్డకు ఆర్నెల్లు వచ్చేవరకూ చేయండి.

☆ ప్రత్తి గింజలు తల్లిపాలను వృద్ధి చేస్తాయి. గింజలోపలి పప్పులని వేయించి, మెత్తగా దంచి ఉప్పుకారం కలుపుకొని అన్నంలో తినవచ్చు. నేరుగా పాలలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

☆ బొబ్బర్లు స్తన్య వర్ధకం.

☆ బొప్పాయి కూరనిగాని, బొప్పాయి పండునిగాని సాధ్యమైనంత వరకూ పెట్టండి.

☆ లేత ములగ ఆకులతో కూర వండి పెడితే బాలింతలకు చాలా మేలు చేస్తుంది.

☆ నడుము బిగిసేలాగా గట్టిగా నడుముకు కట్టు కట్టుకోవడం మంచిదే! అందువలన, పెద్దగా పొట్ట పెరగకుండా వుంటుంది.

ఇవన్నీ బాలింతల విషయాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు- వీటిని చక్కగా అర్థం చేసుకొని పాటించడం అవసరం.

* ☆ అశ్వగంధాది చూర్ణం అని ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగించండి.
* ☆ తల్లిపాలు పెరిగేందుకు తీసుకోవలసిన ఆహార విశేషాలను ఇదే పుస్తకంలో బొప్పాయి గురించి చెప్పినచోట వివరంగా అందించాను. వాటిని కూడా పాటించండి!
* ☆ వాము జీలకర్ర రెండిండినీ తేలికగా దంచి, గుడ్డలో మూటగట్టి, పాలల్లో వేసి బాగా ఉడికించి, ఆ పాలను తాగితే, బాలింతకు చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ముఖ్యమైన ప్రయోజనం గర్భాశయం బలపడడం - రెండవ ప్రయోజనం ఆరోగ్యకరమైన పాలు పడడం.
* ☆ గర్భవతులకు చలవ కల్గించడానికి తరుబూజ పండు గుజ్జులో పంచదార వేసి తినిపించవచ్చు. సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ, కొబ్బరి నీళ్ళు తాగించవచ్చు.
* ☆ సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం కలిపి ప్రసవించిన గదికి ధూపం వేయండి. రెండుపూటలా చేయండి. బిడ్డకు ఆర్నెల్లు వచ్చేవరకూ చేయండి.
* ☆ ప్రత్తి గింజలు తల్లిపాలను వృద్ధి చేస్తాయి. గింజలోపలి పప్పులని వేయించి, మెత్తగా దంచి ఉప్పుకారం కలుపుకొని అన్నంలో తినవచ్చు. నేరుగా పాలలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.
* ☆ బొబ్బర్లు స్తన్య వర్ధకం.
* ☆ బొప్పాయి కూరనిగాని, బొప్పాయి పండునిగాని సాధ్యమైనంత వరకూ పెట్టండి.
* ☆ లేత ములగ ఆకులతో కూర వండి పెడితే బాలింతలకు చాలా మేలు చేస్తుంది.
* ☆ నడుము బిగిసేలాగా గట్టిగా నడుముకు కట్టు కట్టుకోవడం మంచిదే! అందువలన, పెద్దగా పొట్టపెరగకుండా వుంటుంది.

ఇవన్నీ బాలింతల విషయాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు- వీటిని చక్కగా అర్థం చేసుకొని పాటించడం అవసరం.

## వెలగపండుతో గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని తగ్గించుకోండి

వాంతి, వికారం ఉన్నప్పుడు కూడా వెలగపండుని తీసుకొంటే వాంతికి వెళ్ళాలనిపించడం తగ్గుతుంది.

జీర్ణశక్తి లేకపోవడం, ఆకలి వేయకపోవడం, నాలుక రుచి తెలియకుండా పోవడం - ఇవన్నీ వెలగపండు వలన త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.

కడుపులో మంటగా వుండడం, పైత్యం చేసిందనిపించడం, గుండెలో మంట. ఎక్కిళ్ళు కడుపునొప్పి- ఇవన్నీ వున్నవారు వెలగపండుని వండుకొని తింటే ఈ వ్యాధుల్లో చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

మొలల వ్యాధి వున్నవారిక్కూడా ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

## సమస్త ఎలెర్జీ వ్యాధులలోనూ వెలగపండుని నిర్భయంగా తినవచ్చు.

ఉబ్బసం వ్యాధి వున్న వారిలో ముఖ్యమైన ఇబ్బంది ఒక్కటే - వారికి ఏం తిన్నీ పడక్కపోవడం- ఏది తినాలో, ఏది మానాలో అర్ధంకాకపోవడం- "ఏది తిన్నా ఆయాసం వస్తూనే వుండండి- ఇది తింటే వస్తుంది - ఇది తింటే రావడం లేదు - అనేదేమీ లేదు - " అంటుంటారు చాలా మంది ఉబ్బసం వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు.

జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, అయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, కడుపునొప్పి, విరేచనాలు... ఇవన్నీ చాలా వరకూ ఆహారపదార్థాల్లో మనం తీసుకున్న వాటిలో ఏవో కొన్ని సరిపడక వస్తున్నవే!

వెలగపండుని వండుకొని నిర్భయంగా తీసుకోండి-ఇలాంటి అనుమానాస్పద పరిస్థితుల్లో ఎటువంటి ఇబ్బందీ కల్గించకుండా వుంటుంది. తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. పైగా పైన మనం చెప్పుకున్న ఎలర్జీ వ్యాధులన్నింటిలోనూ అంతో ఇంతో వైద్యంగా కూడా ఉపయోగపడ్తుంది.

తీసుకున్న ఆహారం సరిపడనప్పుడు ఆ ఆహారం విషతుల్యంగానే పనిచేస్తుంది శరీరం మీద!

అందుకే, ఒంటిమీద వెంటనే రియాక్షన్ లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

వెలగపండుకున్న ఒకే ఒక అద్భుతమైన గుణం ఏమంటే అది విషలక్షణాలను దూరం చేయగలగడమే!

కాబట్టి ఏరకమైన ఎలర్జీ వున్నవారైనాసరే వెలగపండుని ఆహారపదార్థాంగా తీసుకొంటే వైద్య ప్రయోజనాలు కూడా నెరవేరతాయి.

## వెలగపండుతో గ్యాస్ ట్రబుల్‌ని తగ్గించుకోండి

వాంతి, వికారం ఉన్నప్పుడు కూడా వెలగపండుని తీసుకొంటే వాంతికి వెళ్ళాలనిపించడం తగ్గుతుంది.

జీర్ణశక్తి లేకపోవడం, ఆకలి వేయకపోవడం, నాలుక రుచి తెలియకుండా పోవడం - ఇవన్నీ వెలగపండు వలన త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.

కడుపులో మంటగా వుండడం, పైత్యం చేసిందనిపించడం, గుండెలో మంట. ఎక్కిళ్ళు కడుపునొప్పి- ఇవన్నీ వున్నవారు వెలగపండుని వండుకొని తింటే ఈ వ్యాధుల్లో చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది.

మొలల వ్యాధి వున్నవారిక్కూడా ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

## సమస్త ఎలెర్జీ వ్యాధులలోనూ వెలగపండుని నిర్భయంగా తినవచ్చు.

ఉబ్బసం వ్యాధి వున్న వారిలో ముఖ్యమైన ఇబ్బంది ఒక్కటే - వారికి ఏం తిన్నీ పడక్కపోవడం- ఏది తినాలో, ఏది మానాలో అర్థంకాకపోవడం- "ఏది తిన్నా ఆయాసం వస్తూనే వుండండి- ఇది తింటే వస్తుంది - ఇది తింటే రావడం లేదు - అనేదేమీ లేదు - " అంటుంటారు చాలా మంది ఉబ్బసం వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు.

జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, ఆయాసం, దురదలు, దద్దుర్లు, కడుపునొప్పి, విరేచనాలు... ఇవన్నీ చాలా వరకూ ఆహారపదార్థాల్లో మనం తీసుకున్న వాటిలో ఏవో కొన్ని సరిపడక వస్తున్నవే!

వెలగపండుని వండుకొని నిర్భయంగా తీసుకోండి-ఇలాంటి అనుమానాస్పద పరిస్థితుల్లో ఎటువంటి ఇబ్బందీ కల్గించకుండా వుంటుంది. తేలికగా జీర్ణం అవుతుంది. పైగా పైన మనం చెప్పుకున్న ఎలర్జీ వ్యాధులన్నింటిలోనూ అంతో ఇంతో వైద్యంగా కూడా ఉపయోగపడ్తుంది.

తీసుకున్న ఆహారం సరిపడనప్పుడు ఆ ఆహారం విషతుల్యంగానే పనిచేస్తుంది శరీరం మీద!

అందుకే, ఒంటిమీద వెంటనే రియాక్షన్ లక్షణాలు కన్పిస్తాయి.

వెలగపండుకున్న ఒకే ఒక అద్భుతమైన గుణం ఏమంటే అది విషలక్షణాలను దూరం చేయగలగడమే!

కాబట్టి ఏరకమైన ఎలర్జీ వున్నవారైనాసరే వెలగపండుని ఆహారపదార్థంగా తీసుకొంటే వైద్య ప్రయోజనాలు కూడా నెరవేరతాయి.

# ఆంధ్రజాతి సగర్వంగా చెప్పుకోగలిగే అద్భుత ఫలం "ఆమ్రఫలం"

ఆంధ్రజాతిని సర్వప్రపంచానికి తెలియచెప్పిన మామిడి పండుకి మనం ఎంతయినా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. ఆంధ్రదేశంలో పండే మామిడి పళ్ళు శ్రేష్ఠమైనవే కాదు, ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి, రుచిగా కూడా వుంటాయి. అందుకే వాటికి అంత ప్రశస్తి. శీతాకాలం వెళ్తోందనగానే మామిడి కాయల దర్శనం ప్రారంభం అవుతోంది. లేత పిందెల్ని కూడా మనవాళ్ళు వదిలిపెట్టరు - టెంపరరీ ఆవకాయలు పెట్టడం ప్రారంభించేస్తారు. ఆవకాయ అంటే ఆంధ్రులకు అంత వల్లమాలిన అభిమానం.

మరీ పసర పిందెలు వేడిచేస్తాయి. లేని రోగాలు తెచ్చి పెడతాయి. తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

తియ్యని మామిడి పండు సహజంగా పండినదైతేనే ఆరోగ్యకరం, బలకరం, మధురంగా వుంటుంది. అన్నం తినాలనే కోరికని కల్గిస్తుంది. కడుపు నిండుగా రండిగా వుంచుతుంది. శరీరానికి పుష్టిని కల్గిస్తుంది. కాంతిని పెంచుతుంది - అందుకే మనుషులకి మామిడి పండంటే అంతమోజు.

## మావిచిగురు తింటే మీరూ గానకోకిలలై పాడతారు.

మావి చిగురు తినగానే కోయిల కూసేనా? అని పాట వుంది - మామిడి చిగురు తిన్నంత మాత్రాన కోయిల కూస్తుందా... కోయిలే కాదు- మనం కూడా, మామిడి చిగుళ్ళు తింటే శ్రావ్యంగా పాడగలుగుతాం! గొంతు శుద్ధి అవుతుంది.

# ఆంధ్రజాతి సగర్వంగా చెప్పుకోగలిగే అద్భుత ఫలం "ఆమ్రఫలం"

ఆంధ్రజాతిని సర్వప్రపంచానికి తెలియచెప్పిన మామిడి పండుకి మనం ఎంతయినా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. ఆంధ్రదేశంలో పండే మామిడి పళ్ళు శ్రేష్ఠమైనవే కాదు, ఆరోగ్యకరంగా వుంటాయి, రుచిగా కూడా వుంటాయి. అందుకే వాటికి అంత ప్రశస్తి. శీతాకాలం వెళ్తోందనగానే మామిడి కాయల దర్శనం ప్రారంభం అవుతోంది. లేత పిందెల్ని కూడా మనవాళ్ళు వదిలిపెట్టరు - టెంపరరీ ఆవకాయలు పెట్టడం ప్రారంభించేస్తారు. ఆవకాయ అంటే ఆంధ్రులకు అంత వల్లమాలిన అభిమానం.

మరీ పసర పిందెలు వేడిచేస్తాయి. లేని రోగాలు తెచ్చి పెడతాయి. తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

తియ్యని మామిడి పండు సహజంగా పండినదైతేనే ఆరోగ్యకరం, బలకరం, మధురంగా వుంటుంది. అన్నం తినాలనే కోరికని కల్గిస్తుంది. కడుపు నిండుగా రండిగా వుంచుతుంది. శరీరానికి పుష్టిని కల్గిస్తుంది. కాంతిని పెంచుతుంది - అందుకే మనుషులకి మామిడి పండంటే అంతమోజు.

## మావిచిగురు తింటే మీరూ గానకోకిలలై పాడతారు.

మావి చిగురు తినగానే కోయిల కూసేనా? అని పాట వుంది - మామిడి చిగురు తిన్నంత మాత్రాన కోయిల కూస్తుందా... కోయిలే కాదు- మనం కూడా, మామిడి చిగుళ్ళు తింటే శ్రావ్యంగా పాడగలుగుతాం! గొంతు శుద్ధి అవుతుంది.

గింజ తీసేసిన కరక్కాయపై బెరడుని దానికి సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఆ పొడి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకొని రోజూ 1 చెంచా పొడి ఉదయం సాయంత్రం తీసుకొంటే మధుమేహ వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో ముందు పాడయ్యేది జీర్ణాశయమే! మామిడి చెక్క దాన్ని కాపాడుతుంది. కరక్కాయ కలుపుతున్నాం కాబట్టి రోజూ సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా చూస్తుంది కూడా! అందుకని, ఈ మిశ్రమాన్ని ఎంత తీసుకొంటే సాఫీగా ఒకటి లేదా రెండు విరేచనాలు అవుతున్నాయో చూసుకొని అంత మోతాదుగా నిర్ణయించుకోండి.

తుమ్మ చెక్కలాగానే మామిడి చెక్కకూడా ఆడవాళ్ళలో వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిని తగ్గించి, గర్భాశయం బలంగా వుండేలా చేస్తుంది.

## మామిడి టెంకతో కడుపులో పాముల్ని చంపవచ్చు

మామిడి టెంకని మనం అవతల నిర్దాక్షిణ్యంగా పారేస్తాం. దానిలోపల పప్పుని తిన్నామంటే నోరు పొక్కిపోతుందాయే మరి!

కానీ, టెంకలోపల పప్పులో కూడా కొన్ని మంచి ఔషధ గుణాలున్నాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన గుణం దీనికుంది- కడుపులో పెరిగే పాముల్ని చంపగలగడం. అతి తక్కువ మోతాదులో మామిడి టెంకలోపలి పప్పుని పంచదార కలిపి పిల్లలకు పెట్టండి. పాములు చస్తాయి వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

## మామిడి ఆకుల విస్తరిలో భోజనం చేశారా ఎప్పుడైనా?

అడ్డాకుల్తో కుట్టిన విస్తళ్ళలోనూ, బాదం ఆకుల్తో కుట్టిన విస్తళ్ళలోనూ అన్నం తినే అలవాటు చాలామందికుంది. మామిడి ఆకుల్లో కుట్టిన విస్తరిలో భోజనం చేసి చూడండి- రుచిని పుట్టిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. వేడి వలన శరీరంలో కలిగిన మంటలు, పోట్లు తగ్గి చలవను కల్గిస్తుంది. విరేచనాల వ్యాధి వున్న వారికి మామిడి ఆకుల విస్తరిలో వేడి వేడి అన్నం పెడితే మంచి ఫలితం వుంటుంది. ఉత్సాహాన్ని సౌఖ్యాన్ని కల్గిస్తుందని శాస్త్రం.

## మామిడి తాంద్ర బలమేగాని పైత్యం చేస్తుంది

తియ్యతియ్యగా పుల్లపుల్లగా వుండే మామిడితాంద్రని ఇష్టపడని వారు అరుదుగా వుంటారు. మంచి వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. శ్రమని అలసటనీ పోగొట్టి

గింజ తీసేసిన కరక్కాయపై బెరడుని దానికి సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఆ పొడి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకొని రోజూ 1 చెంచా పొడి ఉదయం సాయంత్రం తీసుకొంటే మధుమేహ వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో ముందు పాడయ్యేది జీర్ణాశయమే! మామిడి చెక్క దాన్ని కాపాడుతుంది. కరక్కాయ కలుపుతున్నాం కాబట్టి రోజూ సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా చూస్తుంది కూడా! అందుకని, ఈ మిశ్రమాన్ని ఎంత తీసుకొంటే సాఫీగా ఒకటి లేదా రెండు విరేచనాలు అవుతున్నాయో చూసుకొని అంత మోతాదుగా నిర్ణయించుకోండి.

తుమ్మ చెక్కలాగానే మామిడి చెక్కకూడా ఆడవాళ్ళలో వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిని తగ్గించి, గర్భాశయం బలంగా వుండేలా చేస్తుంది.

## మామిడి టెంకతో కడుపులో పాముల్ని చంపవచ్చు

మామిడి టెంకని మనం అవతల నిర్దాక్షిణ్యంగా పారేస్తాం. దానిలోపల పప్పుని తిన్నామంటే నోరు పొక్కిపోతుందాయే మరి!

కానీ, టెంకలోపల పప్పులో కూడా కొన్ని మంచి ఔషధ గుణాలున్నాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన గుణం దీనికుంది- కడుపులో పెరిగే పాముల్ని చంపగలగడం. అతి తక్కువ మోతాదులో మామిడి టెంకలోపలి పప్పుని పంచదార కలిపి పిల్లలకు పెట్టండి. పాములు చస్తాయి వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

## మామిడి ఆకుల విస్తరిలో భోజనం చేశారా ఎప్పుడైనా?

అడ్డాకుల్తో కుట్టిన విస్తళ్ళలోనూ, బాదం ఆకుల్తో కుట్టిన విస్తళ్ళలోనూ అన్నం తినే అలవాటు చాలామందికుంది. మామిడి ఆకుల్లో కుట్టిన విస్తరిలో భోజనం చేసి చూడండి- రుచిని పుట్టిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. వేడి వలన శరీరంలో కలిగిన మంటలు, పోట్లు తగ్గి చలవను కల్గిస్తుంది. విరేచనాల వ్యాధి వున్న వారికి మామిడి ఆకుల విస్తరిలో వేడి వేడి అన్నం పెడితే మంచి ఫలితం వుంటుంది. ఉత్సాహాన్ని సౌఖ్యాన్ని కల్గిస్తుందని శాస్త్రం.

## మామిడి తాండ్ర బలమేగాని పైత్యం చేస్తుంది

తియ్యతియ్యగా పుల్లపుల్లగా వుండే మామిడితాండ్రని ఇష్టపడని వారు అరుదుగా వుంటారు. మంచి వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. శ్రమని అలసటనీ పోగొట్టి

గింజ తీసేసిన కరక్కాయపై బెరడుని దానికి సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి ఆ పొడి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకొని రోజూ 1 చెంచా పొడి ఉదయం సాయంత్రం తీసుకొంటే మధుమేహ వ్యాధి త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలో ముందు పాడయ్యేది జీర్ణాశయమే! మామిడి చెక్క దాన్ని కాపాడుతుంది. కరక్కాయ కలుపుతున్నాం కాబట్టి రోజూ సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా చూస్తుంది కూడా! అందుకని, ఈ మిశ్రమాన్ని ఎంత తీసుకొంటే సాఫీగా ఒకటి లేదా రెండు విరేచనాలు అవుతున్నాయో చూసుకొని అంత మోతాదుగా నిర్ణయించుకోండి.

తుమ్మ చెక్కలాగానే మామిడి చెక్కకూడా ఆడవాళ్ళలో వచ్చే తెల్లబట్ట వ్యాధిని తగ్గించి, గర్భాశయం బలంగా వుండేలా చేస్తుంది.

## మామిడి టెంకతో కడుపులో పాముల్ని చంపవచ్చు

మామిడి టెంకని మనం అవతల నిర్దాక్షిణ్యంగా పారేస్తాం. దానిలోపల పప్పుని తిన్నామంటే నోరు పొక్కిపోతుందాయే మరి!

కానీ, టెంకలోపల పప్పులో కూడా కొన్ని మంచి ఔషధ గుణాలున్నాయి. అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన గుణం దీనికుంది- కడుపులో పెరిగే పాముల్ని చంపగలగడం. అతి తక్కువ మోతాదులో మామిడి టెంకలోపలి పప్పుని పంచదార కలిపి పిల్లలకు పెట్టండి. పాములు చస్తాయి వాంతులు, విరేచనాలు తగ్గుతాయి.

## మామిడి ఆకుల విస్తరిలో భోజనం చేశారా ఎప్పుడైనా?

అడ్డాకుల్తో కుట్టిన విస్తళ్ళలోనూ, బాదం ఆకుల్తో కుట్టిన విస్తళ్ళలోనూ అన్నం తినే అలవాటు చాలామందికుంది. మామిడి ఆకుల్లో కుట్టిన విస్తరిలో భోజనం చేసి చూడండి- రుచిని పుట్టిస్తుంది. వేడిని తగ్గిస్తుంది. వేడి వలన శరీరంలో కలిగిన మంటలు, పోట్లు తగ్గి చలవను కల్గిస్తుంది. విరేచనాల వ్యాధి వున్న వారికి మామిడి ఆకుల విస్తరిలో వేడి వేడి అన్నం పెడితే మంచి ఫలితం వుంటుంది. ఉత్సాహాన్ని సౌఖ్యాన్ని కల్గిస్తుందని శాస్త్రం.

## మామిడి తాంద్ర బలమేగాని పైత్యం చేస్తుంది

తియ్యతియ్యగా పుల్లపుల్లగా వుండే మామిడితాంద్రని ఇష్టపడని వారు అరుదుగా వుంటారు. మంచి వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. శ్రమని అలసటనీ పోగొట్టి

# ఎగిసిపడే వాతానికి తిరుగులేని కళ్ళెం "అల్లం"

'మహౌషధం' అనే సంస్కృత పేరున్న ఒక గొప్ప వనమూలిక 'అల్లం' మన వంటగదిలోకి వచ్చేసరికి దాని ప్రాముఖ్యతని కోల్పోయి కేవలం మషాలా దినుసుల్లోనూ ఉప్మా తిరగమాతలోనో ఒక భాగంగా మిగిలిపోయింది.

అల్లాన్ని కేవలం ఆహార పదార్థంగాకాక దానిలోని ఉత్తమ ఔషధగుణాలను మన ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపయోగించుకోలేకపోతే అల్లానికి జరిగే నష్టమేమీ లేదు! నష్టం అంతా మనకే!

చాలా వ్యాధులు రాకుండానే నివారణ అయ్యేలా చేయగలిగే 'మహౌషధి'.... అల్లాన్ని మనం సద్వినియోగం చేసుకోలేదనుకోండి- మనకే అనవసరంగా మెడికల్ బిల్లులు పెరిగిపోతుంటాయి!

రోగం వచ్చాక డాక్టర్‌ని వెదుక్కోనేకన్నా రోగం రాకుండా చేసే మంచి డాక్టర్‌ని తెచ్చి మన వంట ఇంట్లో పెట్టుకోవడం మంచి ఉపాయం కదండీ!!

## అల్లం వేడి చేస్తుంది. కానీ పైత్యాన్ని వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.

సమస్తమైన పైత్యపు లక్షణాలకూ అల్లం అద్భుతమైన మందు! కడుపులో వుండే రకరకాల చెడు పదార్థాలను తినేసి చీపిరితో కడిగినట్లు కడిగేయగల శక్తి అల్లానికుంది! పేగుల్లో పెరిగే వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.

పేగుల్లో వాతం పెరగకుండా చేయగలగడం వలన శరీరం మీద కన్పించే వాతపు లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి.

వేడి చేయడాన్ని చూసుకొంటూ పరిమితంగా రోజూ ఈ విధంగా అల్లాన్ని తీసుకొంటే ఊపిరితిత్తుల్లో చేరిన కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం తగ్గుతాయి. ఇతర ఎలెర్జీ లక్షణాలు కూడా దీని వలన తగ్గుతాయి.

రక్తం తక్కువగా వున్నవారు, లివర్ వ్యాధులున్నవారు, లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ వచ్చినవారు, కడుపులో మంట, కడుపులో నొప్పితో బాధపడ్తున్నవారు, బోదకాలు, మూత్ర వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు, షుగర్, బీపీ వ్యాధులున్నవారు, అజీర్తి, విరేచనాలు అవుతున్నవారు-ఈవిధంగా రోజూ అల్లాన్ని తింటే వారికి చికిత్స చాలా త్వరగా మంచి ఫలితాలిస్తుంది.

క్షయవ్యాధి వున్నవారు దీన్ని తప్పకుండా తినాలి. తింటేగాని, వారు బలమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి కావలసిన జీర్ణశక్తి రాదు.

కృశించి పోతున్న వారందరికి ఈ ఉపాయం చాలా మంచిది!

## మీ చిరాకు పరాకులు తగ్గించేందుకు అల్లంతో మందు

అల్లాన్ని సన్నగా ముక్కలుగా తరగండి. తగినంత సైంధవ లవణం కలపండి. ఈ మిశ్రమం మునిగేవరకూ నిమ్మకాయ రసం పోయండి. ఈ మొత్తాన్ని ఒక సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి. సైంధవ లవణం పచారి కొట్లలో దొరుకుతుంది. ప్రయత్నించండి!

దీన్ని ఇందాక చెప్పినట్లు అన్నంలో మొదటిముద్దగా తినవచ్చు. నేరుగా కూడా తినవచ్చు.

నిమ్మరసం కలిపి ఊరబెట్టినందువలన మనోహరంగా వుంటుంది. దీన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ తినండి. మీకు కావాలనుకొంటే బెల్లంగాని, పంచదారగాని కొద్దిగా కలుపుకోవచ్చు ఇందులో! వేడి చేయకుండా వుండేంతవరకూ జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ రోజూ దీన్ని తింటే చిరాకు పరాకులు తగ్గుతాయి. ముందుగా, కాల విరేచనం అవుతుంది. అది అయిపోతే సగం చిరాకు తగ్గిపోయినట్లే కదా! మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

అజీర్తిని, వాతాన్ని, శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తుందని నోరు, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల్ని కంట్రోల్లోకి తేవడానికి తోడ్పడుతుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

## అల్లం వీర్య పుష్టినిస్తుంది

రోగాల సంగతి అలా వుంచితే, అల్లం వలన తక్షణం కలిగే మేలు ఏమంటే లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. శక్తి నిస్తుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుందని వైద్య సంహితలు చెప్తున్నాయి.

వేడి చేయడాన్ని చూసుకొంటూ పరిమితంగా రోజూ ఈ విధంగా అల్లాన్ని తీసుకొంటే ఊపిరితిత్తుల్లో చేరిన కఫం కరిగిపోతుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం తగ్గుతాయి. ఇతర ఎలెర్జీ లక్షణాలు కూడా దీని వలన తగ్గుతాయి.

రక్తం తక్కువగా వున్నవారు, లివర్ వ్యాధులున్నవారు, లివర్ ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ వచ్చినవారు, కడుపులో మంట, కడుపులో నొప్పితో బాధపడుతున్నవారు, బోదకాలు, మూత్ర వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు, షుగర్, బీపీ వ్యాధులున్నవారు, అజీర్తి, విరేచనాలు అవుతున్నవారు-ఈవిధంగా రోజూ అల్లాన్ని తింటే వారికి చికిత్స చాలా త్వరగా మంచి ఫలితాలిస్తుంది.

క్షయవ్యాధి వున్నవారు దీన్ని తప్పకుండా తినాలి. తింటేగాని, వారు బలమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి కావలసిన జీర్ణశక్తి రాదు.

కృశించి పోతున్న వారందరికి ఈ ఉపాయం చాలా మంచిది!

## మీ చిరాకు పరాకులు తగ్గించేందుకు అల్లంతో మందు

అల్లాన్ని సన్నగా ముక్కలుగా తరగండి. తగినంత సైంధవ లవణం కలపండి. ఈ మిశ్రమం మునిగేవరకూ నిమ్మకాయ రసం పోయండి. ఈ మొత్తాన్ని ఒక సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి. సైంధవ లవణం పచారి కొట్లలో దొరుకుతుంది. ప్రయత్నించండి!

దీన్ని ఇందాక చెప్పినట్లు అన్నంలో మొదటిముద్దగా తినవచ్చు. నేరుగా కూడా తినవచ్చు.

నిమ్మరసం కలిపి ఊరబెట్టినందువలన మనోహరంగా వుంటుంది. దీన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ తినండి. మీకు కావాలనుకొంటే బెల్లంగాని, పంచదారగాని కొద్దిగా కలుపుకోవచ్చు ఇందులో! వేడి చేయకుండా వుండేంతవరకూ జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ రోజూ దీన్ని తింటే చిరాకు పరాకులు తగ్గుతాయి. ముందుగా, కాల విరేచనం అవుతుంది. అది అయిపోతే సగం చిరాకు తగ్గిపోయినట్లే కదా! మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

అజీర్తిని, వాతాన్ని, శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తుందని నోరు, ముక్కు, గొంతు వ్యాధుల్ని కంట్రోల్లోకి తేవడానికి తోడ్పడుతుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తుంది.

## అల్లం వీర్య పుష్టినిస్తుంది

రోగాల సంగతి అలా వుంచితే, అల్లం వలన తక్షణం కలిగే మేలు ఏమంటే లైంగిక సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. శక్తి నిస్తుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుందని వైద్య సంహితలు చెప్తున్నాయి.

## మామిడి అల్లం, అల్లం ఒకటి కాదు. గుణాలే వేరు!

అల్లంలాగా ఉన్నంత మాత్రాన మామిడి అల్లం అల్లం అవదు. అల్లమూ మామిడి అల్లమూ 'దాయాదులు' కూడా కావు!

అల్లం గడ్డి జాతికి సంబంధించింది. మామిడి అల్లం పసుపు జాతికి సంబంధించినది. అల్లం ఆకారంలో కన్పిస్తుంది కాబట్టి, అల్లం రుచిలాంటి రుచి వుంటుంది కాబట్టి, ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, అల్లమూ, మామిడికాయ ముక్కలు కలిపి తిన్న రుచి వుంటుంది కాబట్టి దీన్ని మామిడి అల్లం అన్నారు. అల్లానికి, మామిడి అల్లానికి ఒకే పోలికేగాని, గుణాలు మాత్రం వేరువేరు!

'అల్లం'లాగా సమస్త రోగాలను నిరోధించే శక్తి మామిడి అల్లానికి లేదు. అల్లంలాగా పేగుల్ని శుభ్రపరిచే గుణం మామిడి అల్లానికి లేదు. అల్లంలాగా వాత కఫ వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనే శక్తి సంపన్నత మామిడి అల్లానికి లేదు. మామిడి అల్లం అల్లం కన్నా చలవ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రంలో మంటగా వుంటున్నవారు మామిడి అల్లాన్ని ఎక్కువగా తీసుకొంటే వేడి తగ్గుతుంది. సుఖవ్యాధులున్నవారికి, వేడి శరీరం వున్నవారికీ మామిడి అల్లం మంచిది.

అల్లంతో పోల్చినప్పుడు మామిడి అల్లాన్ని తక్కువచేసి చెప్పడం జరిగిందిగానీ, మామిడి అల్లం చెడు కల్గించేదీ, పనికిరానిదీ కాదు! దీన్ని కూడా ఆహార పదార్థంగా తీసుకొంటూ వుంటే వేడిని తగ్గించే ఉత్తమ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

మామిడి అల్లం రసాన్ని తీసి, కోడుగుడ్డు సొనని కలిపి బెణుకులు, వాపులపైన పట్టువేస్తే వెంటనే ఉపశమనంగా వుంటుంది. లాఠీ దెబ్బలు, కరుకు దెబ్బలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

నీళ్ళ విరేచనాల్ని తగ్గిస్తుంది.

మామిడి అల్లం పచ్చడిని గారెలు, ఉండ్రాళ్లు, మినపట్లు వండుకునేప్పుడు తయారు చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. పైత్యం కల్గించకుండా వుంటుంది. చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీనితో నంజుకోవడం వలన వండిన పదార్థం మరింత రుచికరంగా వుంటుంది!

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి చాలా మంచిది!

## మామిడి అల్లం, అల్లం ఒకటి కాదు. గుణాలే వేరు!

అల్లంలాగా ఉన్నంత మాత్రాన మామిడి అల్లం అల్లం అవదు. అల్లమూ మామిడి అల్లమూ 'దాయాదులు' కూడా కావు!

అల్లం గడ్డి జాతికి సంబంధించింది. మామిడి అల్లం పసుపు జాతికి సంబంధించినది. అల్లం ఆకారంలో కన్పిస్తుంది కాబట్టి, అల్లం రుచిలాంటి రుచి వుంటుంది కాబట్టి, ఖచ్చితంగా చెప్పాలంటే, అల్లమూ, మామిడికాయ ముక్కలు కలిపి తిన్న రుచి వుంటుంది కాబట్టి దీన్ని మామిడి అల్లం అన్నారు. అల్లానికి, మామిడి అల్లానికి ఒకే పోలికేగాని, గుణాలు మాత్రం వేరువేరు!

'అల్లం'లాగా సమస్త రోగాలను నిరోధించే శక్తి మామిడి అల్లానికి లేదు. అల్లంలాగా పేగుల్ని శుభ్రపరిచే గుణం మామిడి అల్లానికి లేదు. అల్లంలాగా వాత కఫ వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనే శక్తి సంపన్నత మామిడి అల్లానికి లేదు. మామిడి అల్లం అల్లం కన్నా చలవ చేస్తుంది. శరీరంలో వేడిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రంలో మంటగా వుంటున్నవారు మామిడి అల్లాన్ని ఎక్కువగా తీసుకొంటే వేడి తగ్గుతుంది. సుఖవ్యాధులున్నవారికి, వేడి శరీరం వున్నవారికీ మామిడి అల్లం మంచిది.

అల్లంతో పోల్చినప్పుడు మామిడి అల్లాన్ని తక్కువచేసి చెప్పడం జరిగిందిగానీ, మామిడి అల్లం చెడు కల్గించేదీ, పనికిరానిదీ కాదు! దీన్ని కూడా ఆహార పదార్థంగా తీసుకొంటూ వుంటే వేడిని తగ్గించే ఉత్తమ ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

మామిడి అల్లం రసాన్ని తీసి, కోడుగుడ్డు సొనని కలిపి బెణుకులు, వాపులపైన పట్టువేస్తే వెంటనే ఉపశమనంగా వుంటుంది. లాఠీ దెబ్బలు, కరుకు దెబ్బలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

నీళ్ళ విరేచనాల్ని తగ్గిస్తుంది.

మామిడి అల్లం పచ్చడిని గారెలు, ఉండ్రాళ్ళు, మినపట్లు వండుకునేప్పుడు తయారు చేస్తుంటారు మనవాళ్ళు. పైత్యం కల్గించకుండా వుంటుంది. చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీనితో నంజుకోవడం వలన వండిన పదార్థం మరింత రుచికరంగా వుంటుంది!

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి చాలా మంచిది!

తగ్గుతుంది. నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం తగినంత కాకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాల్ని కూడా ఈ ఫార్ములా తగ్గిస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి. ఈ మందు వాడుతున్నప్పుడు అన్నం ఉడుకుతుండగా తీసిన నీళ్ళు, పాలుపోసిన అన్నం తీసుకుంటే మంచిది.

2. సీమ గోరింట విత్తుల తేలిక కషాయాన్ని ఒక అరగ్లాసుకు మించకుండా తాగితే ఋతురక్తం సౌమ్యంగా జారీ అవుతుంది. ఋతుసమయంలో నొప్పి, పోట్లు వుండవు. ఈ మొక్క పెరట్లో పెరిగే పూలమొక్కే!

3. దాల్చిన చెక్కని మెత్తగా నూరి, లేకపోతే చిక్కటి కషాయం కాచి తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రజోదోషాలు తగ్గుతాయి. అందువలన ఋతుశూల, అధిక రక్తస్రావం, అసలు రక్తస్రావం జరగకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

4. బొబ్బర్లని ఉడికించి తాళింపుపెట్టుకొని తింటే, అవి రజోరక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెంచుతాయి. కానీ, అతిగా తినకూడదు. పైత్యం చేస్తాయి.

5. తెల్లగలిజేరు మొక్క కూడా పెరట్లో పెరిగేదే, దీని ఆకురసాన్ని తాగితే ఋతురక్తం అధికంగా పోతున్నప్పుడు బంధిస్తుంది. గర్భాశయంలో వాపు, ఇతర గర్భాశయ దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తక్షీణతని సరిచేస్తుంది. దీని ఆకుని తోటకూరలా వండుకు తింటారు. పాడికూరగా చేసుకుంటే బావుంటుంది.

6. నాగకేసరాలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటి చూర్ణాన్ని, దాల్చిన చెక్క చూర్ణాన్ని కలిపి పాలలో వేసి మరిగించి తేనెగానీ పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే ఋతురోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. యోనికి, గర్భాశయానికీ బలాన్ని కల్గిస్తాయి. అధిక రక్తస్రావాన్నీ, రక్తస్రావం అసలు కాకపోవడాన్ని రెండింటినీ సరిచేస్తాయి. గర్భధారణకు యోగ్యత కల్గిస్తాయి. స్త్రీలలో సహజంగా వుండే తెల్లబట్ట వ్యాధికి ఇది చక్కటి మందు. నాగ కేసరాలు స్త్రీలపాలిట వరాలు.

7. తెల్లమద్ది చెక్కని కూడా ఇలానే త్రాగిస్తే గర్భాశయానికి మంచిది. ఇది గుండె జబ్బులకు దివ్యౌషధం. గుండెలోగానీ గర్భాశయంలోగానీ ఇస్కీమియా లక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు, గర్భాశయ వ్యాధులన్నింట్లోనూ తెల్లమద్ది బాగా పనిచేస్తుంది.

8. వాము పొడిని వేయించి, ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తినడం, వాము కషాయం తాగడం రోజూ చేస్తే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. ఋతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవుతుంది. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెరుగుతాయి. గర్భాశయం త్వరగా

తగ్గుతుంది. నెలసరి సమయంలో రక్తస్రావం తగినంత కాకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాల్ని కూడా ఈ ఫార్ములా తగ్గిస్తుంది. ప్రయత్నించి చూడండి. ఈ మందు వాడుతున్నప్పుడు అన్నం ఉడుకుతుండగా తీసిన నీళ్ళు, పాలుపోసిన అన్నం తీసుకుంటే మంచిది.

2. సీమ గోరింట విత్తుల తేలిక కషాయాన్ని ఒక అరగ్లాసుకు మించకుండా తాగితే ఋతురక్తం సౌమ్యంగా జారీ అవుతుంది. ఋతుసమయంలో నొప్పి, పోట్లు వుండవు. ఈ మొక్క పెరట్లో పెరిగే పూలమొక్కే!

3. దాల్చిన చెక్కని మెత్తగా నూరి, లేకపోతే చిక్కటి కషాయం కాచి తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రజోదోషాలు తగ్గుతాయి. అందువలన ఋతుశూల, అధిక రక్తస్రావం, అసలు రక్తస్రావం జరగకపోవడం, నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

4. బొబ్బర్లని ఉడికించి తాళింపుపెట్టుకొని తింటే, అవి రజోరక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తాయి. నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెంచుతాయి. కానీ, అతిగా తినకూడదు. పైత్యం చేస్తాయి.

5. తెల్లగలిజేరు మొక్క కూడా పెరట్లో పెరిగేదే, దీని ఆకురసాన్ని తాగితే ఋతురక్తం అధికంగా పోతున్నప్పుడు బంధిస్తుంది. గర్భాశయంలో వాపు, ఇతర గర్భాశయ దోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తక్షీణతని సరిచేస్తుంది. దీని ఆకుని తోటకూరలా వండుకు తింటారు. పొడికూరగా చేసుకుంటే బావుంటుంది.

6. నాగకేసరాలు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటి చూర్ణాన్ని, దాల్చిన చెక్క చూర్ణాన్ని కలిపి పాలలో వేసి మరిగించి తేనెగానీ పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే ఋతురోగాలన్నీ తగ్గుతాయి. యోనికి, గర్భాశయానికీ బలాన్ని కల్గిస్తాయి. అధిక రక్తస్రావాన్నీ, రక్తస్రావం అసలు కాకపోవడాన్ని రెండింటినీ సరిచేస్తాయి. గర్భధారణకు యోగ్యత కల్గిస్తాయి. స్త్రీలలో సహజంగా వుండే తెల్లబట్ట వ్యాధికి ఇది చక్కటి మందు. నాగ కేసరాలు స్త్రీలపాలిట వరాలు.

7. తెల్లమద్ది చెక్కని కూడా ఇలానే త్రాగిస్తే గర్భాశయానికి మంచిది. ఇది గుండె జబ్బులకు దివ్యౌషధం. గుండెలోగానీ గర్భాశయంలోగానీ ఇస్కీమియా లక్షణాలు ఏర్పడినప్పుడు, గర్భాశయ వ్యాధులన్నింట్లోనూ తెల్లమద్ది బాగా పనిచేస్తుంది.

8. వాము పొడిని వేయించి, ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తినడం, వాము కషాయం తాగడం రోజూ చేస్తే ఋతుశూల తగ్గుతుంది. ఋతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవుతుంది. ప్రసూతి స్త్రీలకు పాలు పెరుగుతాయి. గర్భాశయం త్వరగా

16 పల్లేరు మొక్కని వేరుతో సహా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడినిగానీ, కషాయం గానీ తీసుకొంటే చలవచేస్తాయి. పల్లేరు కాయల్ని కూడా ఇలానే తీసుకోవచ్చు. ఋతుశూలని తగ్గించడంలోనూ, గర్భాశయ దోషాల్ని సరిచేయడంలోను గర్భాశయంలో వాపుని తగ్గించడంలోనూ ఇవి ఎంతో మేలుచేస్తాయి.

17. వసకొమ్ముని అరగదీసిన గంధంలో పంచదారగానీ తేనెగానీ కలుపుకొని తీసుకుంటే ఋతుస్రావం సరిగ్గా జరగని వారికి సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. ఋతుశూల తగ్గుతుంది.

18. సంపెంగ వేరు కషాయం ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది.

19. మందార వేరు రసాన్ని తాగిస్తే అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల కషాయాన్ని తాగిస్తే యోనిలో మంట తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి తింటే ఋతుక్రమం సరిగా వుంటుంది.

20. జీలకర్ర కషాయం కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. బహిష్టును క్రమపరుస్తుంది. గర్భాశయంలో దుష్టపదార్థ కూటమిని కరిగించి బైటకు నెట్టివేస్తుంది.

ఇన్ని రకాల ఉపాయాలు... గర్భాశయంలో దోషాల్ని సరిచేసేవి, మామూలుగా ఇళ్ళలో అందరికీ అందుబాటులో వున్నవి మాత్రమే ఇక్కడ చెప్పడం జరిగింది. గర్భాశయం పైన పనిచేసే ప్రసిద్ధ మూలికలు ఇంకా చాలా వున్నాయి. ఋతుశూలని రాకుండా చేసి, నెలసరి సరిగా సమయానికే వచ్చేలా చేసి, ఆ మూడు రోజులూ ఏ మాత్రం అసౌకర్యం లేకుండా కాపాడు అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

## ఇవి తినవచ్చు అవి తినకూడదు.

గర్భాశయ వ్యాధుల్లో తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన ఆహారపదార్థాలు కొన్ని:

పాత బియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మజ్జిగ, నెయ్యి, పొట్ల, బీర, సొర, లేత అరిటికాయ, బెండ, టమోట, కేరెట్, క్యాబేజి, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పచ్చిబఠాణి, పొన్నగంటి, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, మెంతులు, నేరేడు పండు, వెలగపండు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ బత్తాయి, నారింజ, పాతచింతకాయి, ఉసిరికాయ, వెలగకాయపచ్చళ్ళు, తరవాణి, మజ్జిగచారు, మెంతి పెరుగు మొదలగునవి.

ఈ వ్యాధిలో అసలే తినకూడని పదార్థాలేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం..... కొత్త బియ్యం, శనగలు, కోడిమాంసం, వంకాయ, మునగకాయ, గోరుచిక్కుడు కాయ, చేపలు, నూనె పదార్థాలు, గోంగూర, ఎర్ర గుమ్మడి, బచ్చలి ఇలాంటివి, వేడిచేసే అవకాశం వున్నవి ఏవీ తినకూడదు!

16 పల్లేరు మొక్కని వేరుతో సహా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడినిగానీ, కషాయం గానీ తీసుకొంటే చలవచేస్తాయి. పల్లేరు కాయల్ని కూడా ఇలానే తీసుకోవచ్చు. ఋతుశూలని తగ్గించడంలోనూ, గర్భాశయ దోషాల్ని సరిచేయడంలోను గర్భాశయంలో వాపుని తగ్గించడంలోనూ ఇవి ఎంతో మేలుచేస్తాయి.

17. వసకొమ్ముని అరగదీసిన గంధంలో పంచదారగానీ తేనెగానీ కలుపుకొని తీసుకుంటే ఋతుస్రావం సరిగ్గా జరగని వారికి సక్రమంగా జరిగేలా చేస్తుంది. ఋతుశూల తగ్గుతుంది.

18. సంపెంగ వేరు కషాయం ఋతురక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది.

19. మందార వేరు రసాన్ని తాగిస్తే అధిక రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల కషాయాన్ని తాగిస్తే యోనిలో మంట తగ్గుతుంది. మందార పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి తింటే ఋతుక్రమం సరిగా వుంటుంది.

20. జీలకర్ర కషాయం కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. బహిష్టను క్రమపరుస్తుంది. గర్భాశయంలో దుష్టపదార్థ కూటమిని కరిగించి బైటకు నెట్టివేస్తుంది.

ఇన్ని రకాల ఉపాయాలు... గర్భాశయంలో దోషాల్ని సరిచేసేవి, మామూలుగా ఇళ్ళలో అందరికీ అందుబాటులో వున్నవి మాత్రమే ఇక్కడ చెప్పడం జరిగింది. గర్భాశయం పైన పనిచేసే ప్రసిద్ధ మూలికలు ఇంకా చాలా వున్నాయి. ఋతుశూలని రాకుండా చేసి, నెలసరి సరిగా సమయానికే వచ్చేలా చేసి, ఆ మూడు రోజులూ ఏ మాత్రం అసౌకర్యం లేకుండా కాపాడు అద్భుత ఆయుర్వేద ఔషధాలున్నాయి.

## ఇవి తినవచ్చు అవి తినకూడదు.

గర్భాశయ వ్యాధుల్లో తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సిన ఆహారపదార్థాలు కొన్ని:

పాత బియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, మజ్జిగ, నెయ్యి, పొట్ల, బీర, సొర, లేత అరిటికాయు, బెండ, టమోట, కేరెట్, క్యాబేజి, చిక్కుడు, ముల్లంగి, పచ్చిబఠాణి, పొన్నగంటి, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, మెంతులు, నేరేడు పండు, వెలగపండు, ద్రాక్ష, దానిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, పాతచింతకాయి, ఉసిరికాయ, వెలగకాయపచ్చళ్ళు, తరవాణీ, మజ్జిగచారు, మెంతి పెరుగు మొదలగునవి.

ఈ వ్యాధిలో అసలే తినకూడని పదార్థాలేమిటో ఇప్పుడు చూద్దాం..... కొత్త బియ్యం, శనగలు, కోడిమాంసం, వంకాయ, మునగకాయ, గోరుచిక్కుడు కాయ, చేపలు, నూనె పదార్థాలు, గోంగూర, ఎర్ర గుమ్మడి, బచ్చలి ఇలాంటివి, వేడిచేసే అవకాశం వున్నవి ఏవీ తినకూడదు!

★ రోజూ 1-2 వెల్లుల్లి గర్భాలు నమలకుండా మింగితే సొరియాసిస్ వ్యాధిలో వాతపు లక్షణాలు తగ్గుతాయి. పొక్కులు విరవిరలాడడం దురద తగ్గుతాయి. ఇలా కొన్ని నెలలపాటు విడవకుండా వాడడం అవసరం.

★ నేతిలో వేయించిన వాము పొడిని విడిగా గానీ, వేపపూల పొడిలోగానీ కలుపుకొని రోజూ అన్నంలో తింటే సొరియాసిస్ చర్మవ్యాధిలో వాత లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

★ టేకు మొక్క ఆకులు దొరికితే సేకరించి, నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా సీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి అర గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే ఈ వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

★ ఆగాకరకాయల మొక్క ఆకుల్ని కూరగా వండుకుని తింటారు. ఇది చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. ఈ మొక్క పువ్వుల్ని సేకరించి నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తింటే చర్మవ్యాధుల్లో ఎలర్జీ లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

★ చిన్న దురదగొండి వేరును ఎండించి దంచి, 2 చెంచాల పొడి, 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రక్తం శుద్ధిపరుస్తుంది. శరీరతత్వం మారుతుంది. అందువలన ఎలర్జీ లక్షణాల్లో మంచి సుగుణం కన్పించే అవకాశం వుంది.

★ అరటికాయలు బాగా లేత పిందెలుగా వున్నవి కూరగా తరచూ వండుకుతింటే ఈ వ్యాధిలో మంచిది. అరటి పూలను కూడా కూరగానూ, పప్పుగానూ వండుతారు. ఇది కూడా చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.

★ పసుపు కొమ్ముల్ని దంచగా వచ్చిన పసుపు పొడిని నీళ్ళతో తడిపి వంటికి రాసుకొని అరగంట ఆరనిచ్చి స్నానం చేస్తే సొరియాసిస్ పొలుసులు మెత్తబడతాయి.

★ ధనియాల కషాయం రోజూ 2-3 చెంచాల మోతాదులో తేనెతో తాగితే ఎలర్జీ బాధలు నెమ్మదిస్తాయి.

★ అల్లాన్ని మెత్తగాదంచి, తగినంత సైంధవ లవణం కలుపుకొని 1/2 చెంచా మోతాదులో అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినాలి.

## సొరియాసిస్ వచ్చిందా-? ఇవి తినకండి!

★ సొరియాసిస్ వ్యాధి సోకినవారు చింతపండు వాడకాన్ని బాగా తగ్గించేయాలి.

★ అతిగా కారాలు, మషాలాలు, పచ్చళ్ళు తినకూడదు.

★ ఎర్రగుమ్మడి కాయను తినకండి.

☆ రోజూ 1-2 వెల్లుల్లి గర్భాలు నమలకుండా మింగితే సొరియాసిస్ వ్యాధిలో వాతపు లక్షణాలు తగ్గుతాయి. పొక్కులు విరవిరలాడడం దురద తగ్గుతాయి. ఇలా కొన్ని నెలలపాటు విడవకుండా వాడడం అవసరం.

☆ నేతిలో వేయించిన వాము పొడిని విడిగా గానీ, వేపపూల పొడిలోగానీ కలుపుకొని రోజూ అన్నంలో తింటే సొరియాసిస్ చర్మవ్యాధిలో వాత లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

☆ టేకు మొక్క ఆకులు దొరికితే సేకరించి, నీడన ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా సీసాలో భద్రపరచుకొని రోజూ 2 చెంచాల పొడిని 2 గ్లాసుల నీళ్ళలో వేసి అర గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తాగితే ఈ వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

☆ ఆగాకరకాయల మొక్క ఆకుల్ని కూరగా వండుకుని తింటారు. ఇది చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది. ఈ మొక్క పువ్వుల్ని సేకరించి నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలో తింటే చర్మవ్యాధుల్లో ఎలర్జీ లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

☆ చిన్న దురదగొండి వేరును ఎండించి దంచి, 2 చెంచాల పొడి, 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా మరిగించి వడగట్టి తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగితే రక్తం శుద్ధిపరుస్తుంది. శరీరతత్వం మారుతుంది. అందువలన ఎలర్జీ లక్షణాల్లో మంచి సుగుణం కన్పించే అవకాశం వుంది.

☆ అరటికాయలు బాగా లేత పిందెలుగా వున్నవి కూరగా తరచూ వండుకుతింటే ఈ వ్యాధిలో మంచిది. అరటి పూలను కూడా కూరగానూ, పప్పుగానూ వండుతారు. ఇది కూడా చర్మ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.

☆ పసుపు కొమ్ముల్ని దంచగా వచ్చిన పసుపు పొడిన నీళ్ళతో తడిపి వంటికి రాసుకొని అరగంట ఆరనిచ్చి స్నానం చేస్తే సొరియాసిస్ పొలుసులు మెత్తబడతాయి.

☆ ధనియాల కషాయం రోజూ 2-3 చెంచాల మోతాదులో తేనెతో తాగితే ఎలర్జీ బాధలు నెమ్మదిస్తాయి.

☆ అల్లాన్ని మెత్తగాదంచి, తగినంత సైంధవ లవణం కలుపుకొని 1/2 చెంచా మోతాదులో అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినాలి.

## సొరియాసిస్ వచ్చిందా-? ఇవి తినకండి!

☆ సొరియాసిస్ వ్యాధి సోకినవారు చింతపండు వాడకాన్ని బాగా తగ్గించేయాలి.

☆ అతిగా కారాలు, మషాలాలు, పచ్చళ్ళు తినకూడదు.

☆ ఎర్రగుమ్మడి కాయను తినకండి.

# మొలల వ్యాధికి గృహ వైద్యం 'కంద'

ఆవును! మొలలు తగ్గడానికి మన వంట ఇంటిలోనే చాలా మందులున్నాయి. కొంచెం రెండు అడుగులు ముందుకు వేసి పెరట్లోకి వస్తే మొలల్ని తగ్గించేందుకు సహాయపడే వనమూలికలు ఎన్నో కన్పిస్తాయి. ఇంకాస్త ఓపిగ్గా అలా బైటకు వస్తే పొలంగట్లమీదా, రోడ్ల పక్కన కూడా చాలా మొక్కలు తేలికగా దొరికేవి మొలల్ని తగ్గించేవి వున్నాయి.

కావలసిందల్లా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవాలనే శ్రద్ధ! అందుకు కావలసిన పట్టుదల-! వాటిని సేకరించుకోవాలనే ఉత్సాహం!! ఇవి వుంటే మొలల వ్యాధిని మీరు జయించినట్లే!!

☆ ఉత్తరేణి మొక్కని వ్రేళ్ళ, ఆకులు, గింజలతో సహా సేకరించి, శుభ్రం చేసి, మెత్తగా దంచి రసం తీసి తేనెగాని పంచదారగానీ కలిపి పూటకు 2 చెంచాల రసం చొప్పున రెండుపూటలా కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే రక్తమొలలు తగ్గుతాయి. ఒకవేళ పచ్చి ఉత్తరేణి దొరకనప్పుడు ఎండిన ఉత్తరేణిని గింజలు వ్రేళ్ళతో సహా తేలికగా దంచి, 2 చెంచాల పొడికి గ్లాసునీళ్ళుపోసి బాగా మరిగించి, వడగట్టుకుని తీపికలుపుకొని తాగాలి. రెండుపూటలా తాగవచ్చు.

☆ నల్ల ఉలవలు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఉలవల్లో నల్లనివే శ్రేష్టం అంటారు. మామూలు ఉలవలు కూడా మొలల వ్యాధిపైన పనిచేసేవే! ఉలవల్ని వేయించి దంచిన చూర్ణాన్నిగానీ, ఉలవల కషాయాన్ని గానీ, ఉలవల్ని మొక్కగట్టి ఎండించి,

# మొలల వ్యాధికి గృహ వైద్యం
# 'కంద'

అవును! మొలలు తగ్గడానికి మన వంట ఇంటిలోనే చాలా మందులున్నాయి. కొంచెం రెండు అడుగులు ముందుకు వేసి పెరట్లోకి వస్తే మొలల్ని తగ్గించేందుకు సహాయపడే వనమూలికలు ఎన్నో కన్పిస్తాయి. ఇంకాస్త ఓపిగ్గా అలా బైటకు వస్తే పొలంగట్లమీదా, రోడ్ల పక్కన కూడా చాలా మొక్కలు తేలికగా దొరికేవి మొలల్ని తగ్గించేవి వున్నాయి.

కావలసిందల్లా ఈ వ్యాధిని తగ్గించుకోవాలనే శ్రద్ధ! అందుకు కావలసిన పట్టుదల-! వాటిని సేకరించుకోవాలనే ఉత్సాహం!! ఇవి వుంటే మొలల వ్యాధిని మీరు జయించినట్లే!!

☆ ఉత్తరేణి మొక్కని వ్రేళ్ళ, ఆకులు, గింజలతో సహా సేకరించి, శుభ్రం చేసి, మెత్తగా దంచి రసం తీసి తేనెగాని పంచదారగానీ కలిపి పూటకు 2 చెంచాల రసం చొప్పున రెండుపూటలా కొన్నాళ్ళపాటు తాగితే రక్తమొలలు తగ్గుతాయి. ఒకవేళ పచ్చిఉత్తరేణి దొరకనప్పుడు ఎండిన ఉత్తరేణిని గింజలు వ్రేళ్ళతో సహా తేలికగా దంచి, 2 చెంచాల పొడికి గ్లాసునీళ్ళుపోసి బాగా మరిగించి, వడగట్టుకుని తీపికలుపుకొని తాగాలి. రెండుపూటలా తాగవచ్చు.

☆ నల్ల ఉలవలు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఉలవల్లో నల్లనివే శ్రేష్టం అంటారు. మామూలు ఉలవలు కూడా మొలల వ్యాధిపైన పనిచేసేవే! ఉలవల్ని వేయించి దంచిన చూర్ణాన్నిగానీ, ఉలవల కషాయాన్ని గానీ, ఉలవల్ని మొక్కగట్టి ఎండించి,

☆ దర్భ మొక్క వేళ్ళని శుభ్రం చేసి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అట్టేపెట్టుకోండి. 2 చెంచాల పొడితో 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి 1/2 గ్లాసుమిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి, తీపి కలుపుకుని రెండుపూటలా రోజూ తాగితే మొలల బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.

☆ సుగంధిపాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. సన్నవేళ్ళయితే, వేరుని వేరుగా వాడుకోవచ్చు. లావు వేరైతే పై బెరడు వలిచి వాడుకోవాలి. పచ్చిది గానీ, ఎండించి దంచినదిగాని సుగంధిపాలను 1 చెంచా మోతాదును నీళ్ళలోగానీ, పాలలోగానీ కరిగించి రెండుపూటలా తాగితే మొలల వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.

☆ బూడిద గుమ్మడి కాయ తక్షణం మొలల వ్యాధిన శాంతింపచేస్తుంది. ముదురు బూడిదగుమ్మడి కాయని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీరు పిండి, నేతిలో వేయించి, ఆ పిండిన నీటితో పంచదారపాకం పట్టి, వేయించిన బూడిద గుమ్మడిగుజ్జుని కలిపి హల్వాలా చేసుకుని రోజూతింటే మంచిది. 'కుష్మాండ లేహ్యం' పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఇది దొరుకుతుంది. దీన్ని తప్పనిసరిగా మూలవ్యాధి రోగులు వాడాలి.

☆ ఖర్జూరపుకాయ, కిస్మిస్ పళ్ళు మూలవ్యాధిని నెమ్మదింపచేస్తాయి.

☆ ముసాంబ్రం బజార్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని తడిపి మొలలపైన పట్టువేస్తే మొలల బాధ తగ్గుతుంది.

☆ చామంతి పూవుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి, 2,3 చెంచాల పొడిని చెంబునీళ్ళలో వేసి మరిగించి, చల్లార్చి ఆ నీటితో మొలల్ని కడిగితే బాధ తగ్గుతుంది.

☆ మొలలపాలిటి దివ్యౌషధం 'కంద', అడవికంద అయితే మరీ మంచిది. మామూలు కందకు గుణం తక్కువైనా బాగానే పనిచేస్తుంది. దీని కూర నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. కొత్తకందలో దురద ఎక్కువ నిలవబెట్టి 5,6 నెలల తర్వాత వాడితే మంచి గుణం కన్పిస్తుంది..

☆ కందని నీళ్ళలో వుడికించి, ఆ ముక్కల్ని కూరగా వండుతారు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. కడుపులో పాములు పెరగకుండా ఆపుతుంది. బలకరం, విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కడుపులో బల్ల (లివర్‌లో వాపు), కడుపులో గడ్డలు, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. మధుమేహరోగులు, కీళ్ళవాతపు

* దర్భ మొక్క వేళ్ళని శుభ్రం చేసి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అట్టేపెట్టుకోండి. 2 చెంచాల పొడితో 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి 1/2 గ్లాసుమిగిలేలా బాగా మరిగించి, వడగట్టి, తీపి కలుపుకుని రెండుపూటలా రోజూ తాగితే మొలల బాధలన్నీ తగ్గుతాయి.
* సుగంధిపాల వేళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. సన్నవేళ్ళయితే, వేరుని నేరుగా వాడుకోవచ్చు. లావు వేరైతే పై బెరడు వలిచి వాడుకోవాలి. పచ్చిది గానీ, ఎండించి దంచినదిగాని సుగంధిపాలను 1 చెంచా మోతాదును నీళ్ళలోగానీ, పాలలోగానీ కరిగించి రెండుపూటలా తాగితే మొలల వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది.
* బూడిద గుమ్మడి కాయ తక్షణం మొలల వ్యాధిన శాంతింపచేస్తుంది. ముదురు బూడిదగుమ్మడి కాయని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి నీరు పిండి, నేతిలో వేయించి, ఆ పిండిన నీటితో పంచదారపాకం పట్టి, వేయించిన బూడిద గుమ్మడిగుజ్జుని కలిపి హల్వాలా చేసుకుని రోజూతింటే మంచిది. 'కుష్మాండ లేహ్యం' పేరుతో ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో ఇది దొరుకుతుంది. దీన్ని తప్పనిసరిగా మూలవ్యాధి రోగులు వాడాలి.
* ఖర్జూరపుకాయ, కిస్‌మిస్ పళ్ళు మూలవ్యాధిని నెమ్మదింపచేస్తాయి.
* ముసాంబ్రం బజార్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని తడిపి మొలలపైన పట్టువేస్తే మొలల బాధ తగ్గుతుంది.
* చామంతి పూవుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి, 2,3 చెంచాల పొడిని చెంబునీళ్ళలో వేసి మరిగించి, చల్లార్చి ఆ నీటితో మొలల్ని కడిగితే బాధ తగ్గుతుంది.
* మొలలపాలిటి దివ్యౌషధం 'కంద', అడవికంద అయితే మరీ మంచిది. మామూలు కందకు గుణం తక్కువైనా బాగానే పనిచేస్తుంది. దీని కూర నోటికి రుచిని కల్గిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. కొత్తకందలో దురద ఎక్కువ నిలవబెట్టి 5,6 నెలల తర్వాత వాడితే మంచి గుణం కన్పిస్తుంది.
* కందని నీళ్ళలో వుడికించి, ఆ ముక్కల్ని కూరగా వండుతారు. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. కడుపులో పాములు పెరగకుండా అపుతుంది. బలకరం, విరేచనం చక్కగా అయ్యేలా చేస్తుంది. కడుపులో బల్ల (లివర్‌లో వాపు), కడుపులో గడ్డలు, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిస్తుంది. మధుమేహరోగులు, కీళ్ళవాతపు

9. పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, గంగపాయిల కూర, చక్రవర్తి కూర వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని రోజుకొకటైనా తప్పనిసరిగా తినాలి.
10. ఆవు మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు దొరికితే అదృష్టం. తప్పకుండా వాడండి.
11. లేత మామిడి పిందెలు (టెంకపట్టనివి) తినవచ్చు.
12. పెసరపప్పు తినండి. కందిపప్పు మినప్పప్పు వద్దు.
13. మరమరాలు జావకాచుకొనిగానీ, నేరుగాగానీ తినవచ్చు.
14. పాత నిమ్మకాయపచ్చడి, పాత ఉసిరికాయపచ్చడి, పాతచింతకాయ పచ్చడి వగైరా చాలాకాలం క్రితంవి అయితేనే తినండి.
15. మారేడు కాయ గుజ్జు, వెలగపండు గుజ్జుని వీలైనంత ఎక్కువగా వాడండి.
16. మాంసాహారం తగ్గించుకోవడం మంచిది. తినడం తప్పనిసరి అయితే మేకమాంసాన్ని మషాలాలు బాగా దట్టించకుండా తినడం మంచిది.
17. పళ్ళు, పళ్ళరసాలు అన్నీ తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా యాపిల్ పండు తింటే రక్తస్రావం వలన కల్గిన బలహీనత తగ్గుతుంది.

## తినకూడనివి

1. కొత్తబియ్యం, కొత్తగోధుమలు.
2. కొత్తచింతపండు, కొత్తబెల్లం.
3. నువ్వులు, నువ్వుచెక్క (తెలగపిండి)
4. అవాలు, ఆవపిండితో చేసినవి.
5. నూనె పదార్థాలు.
6. కోడి, చేప, రొయ్య వగైరా మాంసం
7. చల్లారినవి, చద్దివాసన వస్తోన్నవి, మెత్తబడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు.
8. వంకాయ, సొరకాయ, బచ్చలి గోంగూర ఈ నాలుగూ మొలల వ్యాధికి పరమశత్రువులు.

మొలల వ్యాధిగురించి, దానిని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడానికి కావలసిన జాగ్రత్తల గురించి పాఠకులకు ఈ వ్యాసంతో సంపూర్ణంగా అర్థం అయిందని ఆశిస్తున్నాను.

శస్త్ర వైద్యుని సలహాలు తీసుకొంటూనే, అవసరం అయితే అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహాలు కూడా పొందితే మంచిది. ముఖ్యంగా కడుపులో వాతం, అజీర్తి పెరగకుండానూ, కలగకుండానూ, విరేచన బద్ధకం ఏర్పడకుండానూ చూసుకోవడం అవసరం. మొలల్ని కంట్రోల్ చేయడానికి చక్కని ఆయుర్వేద మందులు వేరే వున్నాయి కూడా!

9. పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, పాలకూర, గంగపాయిల కూర, చక్రవర్తి కూర వీటిలో ఏది దొరికితే దాన్ని రోజుకొకటైనా తప్పనిసరిగా తినాలి.
10. ఆవు మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, ఆవుపాలు దొరికితే అదృష్టం. తప్పకుండా వాడండి.
11. లేత మామిడి పిందెలు (టెంకపట్టనివి) తినవచ్చు.
12. పెసరపప్పు తినండి. కందిపప్పు మినప్పప్పు వద్దు.
13. మరమరాలు జావకాచుకొనిగానీ, నేరుగాగానీ తినవచ్చు.
14. పాత నిమ్మకాయపచ్చడి, పాత ఉసిరికాయపచ్చడి, పాతచింతకాయ పచ్చడి వగైరా చాలాకాలం క్రితంవి అయితేనే తినండి.
15. మారేడు కాయ గుజ్జు, వెలగపండు గుజ్జుని వీలైనంత ఎక్కువగా వాడండి.
16. మాంసాహారం తగ్గించుకోవడం మంచిది. తినడం తప్పనిసరి అయితే మేకమాంసాన్ని మషాలాలు బాగా దట్టించకుండా తినడం మంచిది.
17. పళ్ళు, పళ్ళరసాలు అన్నీ తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా యాపిల్ పండు తింటే రక్తస్రావం వలన కల్గిన బలహీనత తగ్గుతుంది.

## తినకూడనివి

1. కొత్తబియ్యం, కొత్తగోధుమలు.
2. కొత్తచింతపండు, కొత్తబెల్లం.
3. నువ్వులు, నువ్వుచెక్క (తెలగపిండి)
4. అవాలు, ఆవపిండితో చేసినవి.
5. నూనె పదార్థాలు.
6. కోడి, చేప, రొయ్య వగైరా మాంసం
7. చల్లారినవి, చద్దివాసన వస్తోన్నవి, మెత్తబడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు.
8. వంకాయ, సొరకాయ, బచ్చలి గోంగూర ఈ నాలుగూ మొలల వ్యాధికి పరమశత్రువులు.

మొలల వ్యాధిగురించి, దానిని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడానికి కావలసిన జాగ్రత్తల గురించి పాఠకులకు ఈ వ్యాసంతో సంపూర్ణంగా అర్థం అయిందని ఆశిస్తున్నాను.

శస్త్ర వైద్యుని సలహాలు తీసుకొంటూనే, అవసరం అయితే అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహాలు కూడా పొందితే మంచిది. ముఖ్యంగా కడుపులో వాతం, అజీర్తి పెరగకుండానూ, కలగకుండానూ, విరేచన బద్ధకం ఏర్పడకుండానూ చూసుకోవడం అవసరం. మొలల్ని కంట్రోల్ చేయడానికి చక్కని ఆయుర్వేద మందులు వేరే వున్నాయి కూడా!

పెరుగుతాయి. జ్వరం తగ్గుతుంది. మూర్ఛ, స్పృహ కోల్పోవడం తగ్గతాయి. నీరు తగ్గుతుంది. నొప్పి పుట్టిన భాగంలో దీని వేరుని అవాలతో కలిపి నూరి పట్టువేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

(2) వెల్లుల్లి, వెల్లుల్లికి రెట్టింపు శొంఠి, వెల్లుల్లితో సమాన పరిమాణంలో ఆముదపు వేరు తీసుకొని, వేటికవి నేతితో వేయించి, మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడు పూటలా పూటకు 1-2 మాత్రలు మజ్జిగతో తీసుకొంటే వాతం తీవ్రత తగ్గి, పక్షవాత వ్యాధి త్వరగా నయమౌతుంది.

(3) పావురం మాంసం తరచూ వండిపెట్టడం మంచిది. అయితే బాగా వేడిచేసే స్వభావం వుంది. రెక్కలు రాని పావురం పిల్లలమాంసం అంతగా వేడిచేయదంటారు. పావురం రక్తాన్ని పక్షవాతం వచ్చిన అవయవాలకు రాస్తే త్వరగా నయమౌతుందని వస్తుగుణదీపికలో వుంది. దీని రెట్టను కూడా ఔషధంగా వాడతారు.

(4) గచ్చకాయలు అందరికీ తెలుసు. ఈ కాయని పగలగొట్టి లోపలి పప్పును సేకరించి మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించిన మిరియాలు పొడిని దానిక సమానంగా కలిపి భద్రపరచుకొని, రోజూ చిటికెడంత పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో ఇస్తే వాతం తగ్గుతుంది. మోతాదు ఎక్కువైతే వాంతులవుతాయి. చూసుకొంటూ తినిపించాలి.

(5) దశమూలాలు: సాధారణంగా ఇవి పెద్దపచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. పదిరకాల మూలికలు కలిపి ఒకటిగా అమ్ముతారు. బాలింతలకు కట్టెకారం పేరుతో వాతం రాకుండా తినిపించే మూలికలు ఇవే! ఈ దశమూలాల్ని మెత్తగాదంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి 2 చెంచాల పొడికి 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, అర గ్లాసుమిగిలేలా బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయంలో తగినంత తేనెకలిపి రోజూ రెండుపూటలు తాగిస్తే పక్షవాత వ్యాధి తీవ్రత నెమ్మదిస్తుంది.

(6) మంచి నాణ్యత కల్గిన ఇంగువని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి కందిగింజలంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు 1-2 మాత్రలు మూడుపూటలా వేసుకొని దశమూల కషాయం తాగితే ఈ వ్యాధిలో మంచిఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

(7) ఖర్జూరపు కాయలు రెండింటిని తేలికగా దంచి, రాగిగ్లాసులో మంచినీళ్ళుపోసి ఆ నీళ్ళలో ఒక రాత్రంతా నానపెట్టి ఉదయం నిద్రలేస్తూనే తాగించండి. వాత ఉపశమనం.

పెరుగుతాయి. జ్వరం తగ్గుతుంది. మూర్ఛ, స్పృహ కోల్పోవడం తగ్గతాయి. నీరు తగ్గుతుంది. నొప్పి పుట్టిన భాగంలో దీని వేరుని ఆవాలతో కలిపి నూరి పట్టువేస్తే నొప్పి తగ్గుతుంది.

(2) వెల్లుల్లి, వెల్లుల్లికి రెట్టింపు శొంఠి, వెల్లుల్లితో సమాన పరిమాణంలో ఆముదపు వేరు తీసుకొని, వేటికవి నేతితో వేయించి, మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని మూడు పూటలా పూటకు 1-2 మాత్రలు మజ్జిగతో తీసుకొంటే వాతం తీవ్రత తగ్గి, పక్షవాత వ్యాధి త్వరగా నయమౌతుంది.

(3) పావురం మాంసం తరచూ వండిపెట్టడం మంచిది. అయితే బాగా వేడిచేసే స్వభావం వుంది. రెక్కలు రాని పావురం పిల్లలమాంసం అంతగా వేడిచేయదంటారు. పావురం రక్తాన్ని పక్షవాతం వచ్చిన అవయవాలకు రాస్తే త్వరగా నయమౌతుందని వస్తుగుణదీపికలో వుంది. దీని రెట్టను కూడా ఔషధంగా వాడతారు.

(4) గచ్చకాయలు అందరికీ తెలుసు. ఈ కాయని పగలగొట్టి లోపలి పప్పును సేకరించి మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించిన మిరియాలు పొడిని దానికి సమానంగా కలిపి భద్రపరచుకొని, రోజూ చిటికెడంత పొడిని రెండుపూటలా తేనెతో ఇస్తే వాతం తగ్గుతుంది. మోతాదు ఎక్కువైతే వాంతులవుతాయి. చూసుకొంటూ తినిపించాలి.

(5) దశమూలాలు: సాధారణంగా ఇవి పెద్దపచారీ కొట్లలో దొరుకుతాయి. పదిరకాల మూలికలు కలిపి ఒకటిగా అమ్ముతారు. బాలింతలకు కట్టికారం పేరుతో వాతం రాకుండా తినిపించే మూలికలు ఇవే! ఈ దశమూలాల్ని మెత్తగాదంచి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి 2 చెంచాల పొడికి 2 గ్లాసుల నీళ్ళుపోసి, అర గ్లాసుమిగిలేలా బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయంలో తగినంత తేనెకలిపి రోజూ రెండుపూటలు తాగిస్తే పక్షవాత వ్యాధి తీవ్రత నెమ్మదిస్తుంది.

(6) మంచి నాణ్యత కల్గిన ఇంగువని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి కందిగింజలంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు 1-2 మాత్రలు మూడుపూటలా వేసుకొని దశమూల కషాయం తాగితే ఈ వ్యాధిలో మంచిఉపశమనం కన్పిస్తుంది.

(7) ఖర్జూరపు కాయలు రెండింటిని తేలికగా దంచి, రాగిగ్లాసులో మంచినీళ్ళుపోసి ఆ నీళ్ళలో ఒక రాత్రంతా నానపెట్టి ఉదయం నిద్రలేస్తూనే తాగించండి. వాత ఉపశమనం.

3. పెసలు, మినుములుతో వండినవి కూడా అంత హితకరమైనవి కావు.

4. శనగలు శనగపప్పు, శనగపిండితో వండినవి బాగా దెబ్బతీస్తాయి.

5. గోంగూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర పొరపాటున కూడా పెట్టకండి.

6. పెరుగు, పెరుగు మీద మీగడ కూడా వద్దు. ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువగా మజ్జిగ తాగించండి.

7. నూనెతో వండిన పిండి వంటకాలు పెట్టకండి.

8. కోడి, చేప, రొయ్యలు పక్షవాత వ్యాధిలో తిననీయకూడదు.

9. మామిడికాయ, ఊరగాయపచ్చళ్ళు వద్దు.

10. అతి చల్లని పదార్థాలు, ఐస్ వాటర్ ఇవ్వకండి.

11. చన్నీటిస్నానం చేయించకండి.

12. రాత్రి జాగరణం, పగటినిద్రలు మంచివి కావు వీళ్ళకి!

13. మలబద్ధకం రానీయ కూడదు.

14. చల్లగాలిలో రోగిని ఉంచకండి.

15. తడి ప్రదేశంలో తిప్పకండి.

16. దుంప కూరలు, ఆకుకూరలు, కంద, పెండలం, చిలగడదుంప వగైరా పెట్టకండి బాగా వాతం చేస్తాయి.

## పక్షవాత రోగికి పక్షపాతమెరుగని సేవ చేయాలి.

ఇప్పటిదాకా మనం చాలా విషయాలు చర్చించాం. పక్షవాత వ్యాధి రాగానే రోగికి కల్పించవలసిన వైద్య సదుపాయాలతో మొదలు పెట్టి, చిన్నపిల్లలకు నడక, మాట నేర్పినట్టే ఈ వ్యాధి పాలిటపడిన వయోవృద్ధులను కూడా లాలించి పాలించి, వారిని మళ్ళీ ఈ లోకంలోకి తీసుకువచ్చే ఉపాయాలు అనేకం మనం చర్చించాం. అంతా బావుంది. కానీ, ఇదంతా చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరికీ పెద్ద మనసుకావాలి! పక్షవాతం వచ్చిన రోగిపట్ల ఒకింత జాలి, కరుణ, దయ, సానుభూతి కావాలి. పిలవకుండానే ఐచ్ఛికంగా వెళ్ళి చేతనైన సాయం చేయగలిగే మనస్తత్వం కావాలి.

ముఖ్యంగా రోగి సమీప బంధువుల మీద ఈ బాధ్యత ఎంతగానో వుంది. భార్యలు, కొడుకులు, కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, అల్లుళ్ళు బాధ్యతగా ముందుకు వచ్చి, ఆ రోగిపట్ల తమ

3. పెసలు, మినుములుతో వండినవి కూడా అంత హితకరమైనవి కావు.
4. శనగలు శనగపప్పు, శనగపిండితో వండినవి బాగా దెబ్బతీస్తాయి.
5. గోంగూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర పొరపాటున కూడా పెట్టకండి.
6. పెరుగు, పెరుగు మీద మీగడ కూడా వద్దు. ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువగా మజ్జిగ తాగించండి.
7. నూనెతో వండిన పిండి వంటకాలు పెట్టకండి.
8. కోడి, చేప, రొయ్యలు పక్షవాత వ్యాధిలో తిననీయకూడదు.
9. మామిడికాయ, ఊరగాయపచ్చళ్ళు వద్దు.
10. అతి చల్లని పదార్థాలు, ఐస్ వాటర్ ఇవ్వకండి.
11. చన్నీటిస్నానం చేయించకండి.
12. రాత్రి జాగరణం, పగటినిద్రలు మంచివి కావు వీళ్ళకి!
13. మలబద్ధకం రానీయ కూడదు.
14. చల్లగాలిలో రోగిని ఉంచకండి.
15. తడి ప్రదేశంలో తిప్పకండి.
16. దుంప కూరలు, ఆకుకూరలు, కంద, పెండలం, చిలగడదుంప వగైరా పెట్టకండి బాగా వాతం చేస్తాయి.

## పక్షవాత రోగికి పక్షపాతమెరుగని సేవ చేయాలి.

ఇప్పటిదాకా మనం చాలా విషయాలు చర్చించాం. పక్షవాత వ్యాధి రాగానే రోగికి కల్పించవలసిన వైద్య సదుపాయాలతో మొదలు పెట్టి, చిన్నపిల్లలకు నడక, మాట నేర్పినట్టే ఈ వ్యాధి పాలిటపడిన వయోవృద్ధులను కూడా లాలించి పాలించి, వారిని మళ్ళీ ఈ లోకంలోకి తీసుకువచ్చే ఉపాయాలు అనేకం మనం చర్చించాం. అంతా బావుంది. కానీ, ఇదంతా చేసేందుకు ప్రతి ఒక్కరికీ పెద్ద మనసుకావాలి! పక్షవాతం వచ్చిన రోగిపట్ల ఒకింత జాలి, కరుణ, దయ, సానుభూతి కావాలి. పిలవకుండానే ఐచ్ఛికంగా వెళ్ళి చేతనైన సాయం చేయగలిగే మనస్తత్వం కావాలి.

ముఖ్యంగా రోగి సమీప బంధువుల మీద ఈ బాధ్యత ఎంతగానో వుంది. భార్యలు, కొడుకులు, కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు, అల్లుళ్ళు బాధ్యతగా ముందుకు వచ్చి, ఆ రోగిపట్ల తమ

# బీపీ వ్యాధిని మీరే అరికట్టుకునే ఉపాయాలు ఇవిగో...!!

అకారణంగా చిరాకుపడే వాళ్ళను చూస్తే, "ఈయనకి బీపీ పెరిగినట్లుంది" అని అనుమానిస్తారు ఎవరైనా. బీపీ వలన కేవలం మనసే కాదు, మనిషి నిలువెల్లా అనారోగ్యం పాలౌతాడు.

మూత్ర పిండాలు, గుండె, మెదడు, సమస్త జ్ఞానేంద్రియాలతో సహా సర్వాంగాలను నిశ్చేష్టంగా చేయగలిగే రక్తపోటు వ్యాధిని కేవలం డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులతో సరిపెట్టేసుకొందాం... అనుకోకండి!

బీపీని తగ్గించడంలో మీ డాక్టర్‌గారి పాత్రకన్నా మీ పాత్రే ఎక్కువ వుంది! మీరు వాడే మందులకన్నా, మీరు ఆహార విహారాలలో తీసుకునే జాగ్రత్తలే బీపీని తగ్గించడంలో ఎక్కువగా సహకరిస్తుంది!

## బీపీ వ్యాధిలో చేయవలసినవి ఇవి!

1. బాగా పాతబడిన వడ్లు మరాడించుకున్న బియ్యం.
2. కొర్రలు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు.
3. పెసలు, చిరుశెనగలు
4. లేడి, జింక, కుందేలు, పావురం, గొర్రె, మేకల మాంసాలు
5. ఆవు, గేదె, మేకల పాలు, వెన్న, నెయ్యి
6. తాటి ముంజెలు, ఖర్జూరం,, ఉసిరిక, కొబ్బరినీళ్ళు, వెలగ, చిట్టిట్టీపళ్ళు.
7. తామర దుంపలు, కలువ దుంపలు, మరమరాలు జావ.

# బీపీ వ్యాధిని మీరే అరికట్టుకునే ఉపాయాలు ఇవిగో...!!

అకారణంగా చిరాకుపడే వాళ్ళను చూస్తే, "ఈయనకి బీపీ పెరిగినట్లుంది." అని అనుమానిస్తారు ఎవరైనా. బీపీ వలన కేవలం మనసే కాదు, మనిషి నిలువెల్లా అనారోగ్యం పాలౌతాడు.

మూత్ర పిండాలు, గుండె, మెదడు, సమస్త జ్ఞానేంద్రియాలతో సహా సర్వాంగాలను నిశ్చేష్టంగా చేయగలిగే రక్తపోటు వ్యాధిని కేవలం డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన మందులతో సరిపెట్టేసుకొందాం... అనుకోకండి!

బీపీని తగ్గించడంలో మీ డాక్టర్‌గారి పాత్రకన్నా మీ పాత్రే ఎక్కువ వుంది! మీరు వాడే మందులకన్నా, మీరు ఆహార విహారాలలో తీసుకునే జాగ్రత్తలే బీపీని తగ్గించడంలో ఎక్కువగా సహకరిస్తుంది!

## బీపీ వ్యాధిలో చేయవలసినవి ఇవి!

1. బాగా పాతబడిన వడన్లు మరాడించుకున్న బియ్యం.
2. కొర్రలు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు.
3. పెసలు, చిరుశెనగలు
4. లేడి, జింక, కుందేలు, పావురం, గొర్రె, మేకల మాంసాలు
5. ఆవు, గేదె, మేకల పాలు, వెన్న, నెయ్యి
6. తాటి ముంజెలు, ఖర్జూరం,, ఉసిరిక, కొబ్బరినీళ్ళు, వెలగ, చిట్టితీపళ్ళు.
7. తామర దుంపలు, కలువ దుంపలు, మరమరాలు జావ.

# బీపీ వ్యాధిపై పనిచేసే, తేలికగా దొరికే ఔషధులు

*హృదయ వ్యాధుల్లో:*

1. అరటి ఆకులో భోజనం చేయటం, అరటిపువ్వును కూరగా వండుకోవడం, అరటిదుంప రసం తీసి 3 తులాలు ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో తీసుకోవటం.
2. మెంతి గింజలు నేరుగా గానీ, మొలకలు వచ్చే వరకూ నానించిగానీ, మెత్తగా రుబ్బి 1చెంచా ఎత్తున తీసుకోవటం మెంతి కూరని వండుకోవటం.
3. పల్లేరు గింజలు, మొక్క వ్రేళ్ళతో సహా- కొండపిండి మొక్క ఆకులు వ్రేళ్ళతో సహా తీసుకోండి. ఈ రెండూ రొడ్డుపక్కన, చేలగట్ల వెంబడీ దొరికేవే వీటిని శుభ్రం చేసి, ఎండించి, తేలికగా దంచి, 3 చెంచాలు ఉదయం, 3 చెంచాలు సాయంత్రం కషాయం కాచుకొని తాగాలి. 4 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి 1 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించాలి.
4. సునాముఖి ఆకుచారు (రసం) కాచుకొని తాగాలి. (రాత్రిపూట)

***వేడి తగ్గడానికి:***

1. సుగంధిపాల వేళ్ళు పచారికొట్లలో దొరకుతాయి. వాటిని మెత్తగా దంచి కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
2. రెల్లు, దర్భ, తుంగ మొదలైన గడ్డిజాతి మొక్కల వేళ్ళను సేకరించి ఎండించి, దంచి, 2 చెంచాల పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
3. వట్టివేళ్ళు, కచ్చూరాలు, తుంగముస్తలు, సుగంధి పాలవేళ్ళు వీటిని ఎండించి, దంచి 2 చెంచాల పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
4. బూడిద గుమ్మడితో వివిధ పదార్థాలు, వండుకొని తినాలి కూష్మాండ లేహ్యం అన్ని మందుల షాపుల్లోనూ దొరుకుతుంది. అది తీసుకోండి.

***కళ్ళు ఎర్రబడటం, తలతిరుగుడు, వేడి, ఆయాసం:***

1. ఏలకులు లోపలిగింజల్ని నేరుగాగాని, కషాయంగాగాని తీసుకొంటే బీపీ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. నేత్రాలు బాగుపడుతాయి. కడుపులో దోషాలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో ఉద్రేకం తగ్గుతుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. చలవచేస్తుంది.
2. కమలాఫలం లోపలిగింజల్ని నూరి అరటిపండులోగానీ ఖాళీ క్యాప్స్యూల్‌లోగాని పెట్టుకొని తీసుకొంటే దాహం, తాపం, వేడి, వాంతి, పైత్యం తగ్గుతాయి. గుండె బలంగా వుంటుంది. రక్తప్రసారం సక్రమంగా సాగుతుంది.

## బీపీ వ్యాధిపై పనిచేసే, తేలికగా దొరికే ఔషధులు

*హృదయ వ్యాధుల్లో:*

1. అరటి ఆకులో భోజనం చేయటం, అరటిపువ్వును కూరగా వండుకోవడం, అరటిదుంప రసం తీసి 3 తులాలు ఉదయం, సాయంత్రం తేనెతో తీసుకోవటం.
2. మెంతి గింజలు నేరుగా గానీ, మొలకలు వచ్చే వరకూ నానించిగానీ, మెత్తగా రుబ్బి 1చెంచా ఎత్తున తీసుకోవటం మెంతి కూరని వండుకోవటం.
3. పల్లేరు గింజలు, మొక్క వ్రేళ్ళతో సహా- కొండపిండి మొక్క ఆకులు వ్రేళ్ళతో సహా తీసుకోండి. ఈ రెండూ రోడ్డుపక్కన, చేలగట్ల వెంబడీ దొరికేవే వీటిని శుభ్రం చేసి, ఎండించి, తేలికగా దంచి, 3 చెంచాలు ఉదయం, 3 చెంచాలు సాయంత్రం కషాయం కాచుకొని తాగాలి. 4 గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి 1 గ్లాసు మిగిలేలా మరిగించాలి.
4. సునాముఖి ఆకుచారు (రసం) కాచుకొని తాగాలి. (రాత్రిపూట)

***వేడి తగ్గడానికి:***

1. సుగంధిపాల వేళ్ళు పచారికొట్లలో దొరకుతాయి. వాటిని మెత్తగా దంచి కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
2. రెల్లు, దర్భ, తుంగ మొదలైన గడ్డిజాతి మొక్కల వేళ్ళను సేకరించి ఎండించి, దంచి, 2 చెంచాల పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
3. వట్టివేళ్ళు, కచ్చూరాలు, తుంగముస్తలు, సుగంధి పాలవేళ్ళు వీటిని ఎండించి, దంచి 2 చెంచాల పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగాలి.
4. బూడిద గుమ్మడితో వివిధ పదార్థాలు, వండుకొని తినాలి కూష్మాండ లేహ్యం అన్ని మందుల షాపుల్లోనూ దొరుకుతుంది. అది తీసుకోండి.

***కళ్ళు ఎర్రబడటం, తలతిరుగుడు, వేడి, ఆయాసం:***

1. ఏలకులు లోపలిగింజల్ని నేరుగాగాని, కషాయంగాగాని తీసుకొంటే బీపీ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. నేత్రాలు బాగుపడుతాయి. కడుపులో దోషాలు తగ్గుతాయి. రక్తంలో ఉద్రేకం తగ్గుతుంది. ఎక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి. చలవచేస్తుంది.
2. కమలాఫలం లోపలిగింజల్ని నూరి అరటిపండులోగానీ ఖాళీ క్యాప్యూల్‌లోగాలి పెట్టుకొని తీసుకొంటే దాహం, తాపం, వేడి, వాంతి, పైత్యం తగ్గుతాయి. గుండె బలంగా వుంటుంది. రక్తప్రసారం సక్రమంగా సాగుతుంది.

# బీపీ వ్యాధిలో తీసుకోదగిన ధాన్యం

☆ **పాతబియ్యం:** కనీసం ఆర్నెల్లక్రితం పండినవి. ఎర్రగా పట్టుతక్కువ పట్టించినవి.

☆ **కందులు:**

1. కందిపప్పుతో ముద్దపప్పు పరిమితంగా తీసుకోవాలి. అతిగా తింటే మలబద్ధకం, వేడి కల్గిస్తుంది. నెయ్యి వేసుకొని తినాలి.
2. కందుల్ని నానబెట్టి ఆ గుగ్గిళ్ళను తాలింపు పెట్టితింటే నీరసం తగ్గుతుంది.
3. కందిపప్పుకట్టు (ఉడికినపప్పుపైన తేటని దానిమ్మ గింజలు గాని టమోటాగాని వేసి తిరగమోత పెట్టి) తాగితే తేలికగా వుంటుంది. కానీ, ఎక్కువగా తాగకూడదు. అజీర్తి.
4. కందిపొడి తేలికగా తీసుకొంటె మంచిదే.

☆ **మినప్పప్పు :**

☆ మినప్పప్పుకు నాలుగు రెట్లు బియ్యంపోసి వండుకుని తింటే చలువ. నెయ్యి వేసుకోవాలి. తేలికగా తినాలి. దీన్ని పులగం అంటారు. పెసరపులగం ఇంకాచలవ చేస్తుంది.

☆ పొట్టు తీసిన చాయ మినప్పప్పుని తేలికగా దంచి కొబ్బరి నీళ్ళలో నానబెట్టి ఎండించి ఇలా ఏడుసార్లు భావన చేసిన పిండిలో పంచదార కలుపుకొని తింటే బలకరం. వేడి తగ్గుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. వీర్య వృద్ధినిస్తుంది.

☆ **మినపకుడుములు:** ఉప్పుడురవ్వ లేకుండా మినపపిండిని ఆవిరి మీద ఉడికించిన దానిని మినపకుడుములు అంటారు. ఇవి తింటే కడుపులో దండిగా వుంటుంది. బలకరం. శరీరంలో వాత లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. నెయ్యి వేసుకొని బాగా చల్లారిన తర్వాత తినాలి. మినప గారెలు పత్తి నూనెతోగానీ, వేరుశెనగనూనెతో గానీ, ఆముదంతోగాని వండుకొని తినాలి. నూనెతో వండితే దాని గుణదోషాలన్నీ వస్తాయి. అందుకని బాగా రిఫైన్ చేసిన నూనెని వాడాలి. ఆముదపు గారెలు తినగలిగితే మలబద్ధకం దరిదాపుల్లో వుండదు.

☆ **పెసలు:** ఇవి మినుములకంటే మేలు చేస్తాయి. దాహాన్ని తాపాన్ని, పైత్యాన్ని పోగొడ్తాయి. బీపీ వ్యాధికి మంచివి. చలవచేస్తాయి. వాతపు శరీరం వున్నవారికి కొద్దిగా వాతం కల్గిస్తాయి.

## బీపీ వ్యాధిలో తీసుకోదగిన ధాన్యం

☆ **పాతబియ్యం:** కనీసం ఆర్నెల్లక్రితం పండినవి. ఎర్రగా పట్టుతక్కువ పట్టించినవి.

☆ కందులు:

1. కందిపప్పుతో ముద్దపప్పు పరిమితంగా తీసుకోవాలి. అతిగా తింటే మలబద్ధకం, వేడి కల్గిస్తుంది. నెయ్యి వేసుకొని తినాలి.
2. కందుల్ని నానబెట్టి ఆ గుగ్గిళ్ళను తాలింపు పెట్టితింటే నీరసం తగ్గుతుంది.
3. కందిపప్పుకట్టు (ఉడికినపప్పుపైన తేటని దానిమ్మ గింజలు గాని టమోటాగాని వేసి తిరగమోత పెట్టి) తాగితే తేలికగా వుంటుంది. కానీ, ఎక్కువగా తాగకూడదు. అజీర్తి.
4. కందిపొడి తేలికగా తీసుకొంటె మంచిదే.

☆ మినప్పప్పు :

☆ మినప్పప్పుకు నాలుగు రెట్లు బియ్యంపోసి వండుకుని తింటే చలువ. నెయ్యి వేసుకోవాలి. తేలికగా తినాలి. దీన్ని పులగం అంటారు. పెసరపులగం ఇంకాచలవ చేస్తుంది.

☆ పొట్టు తీసిన చాయ మినప్పప్పుని తేలికగా దంచి కొబ్బరి నీళ్ళలో నానబెట్టి ఎండించి ఇలా ఏడుసార్లు భావన చేసిన పిండిలో పంచదార కలుపుకొని తింటే బలకరం. వేడి తగ్గుతుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. వీర్య వృద్ధినిస్తుంది.

☆ **మినపకుడుములు:** ఉప్పుడురవ్వ లేకుండా మినపపిండిని ఆవిరి మీద ఉడికించిన దానిని మినపకుడుములు అంటారు. ఇవి తింటే కడుపులో దండిగా వుంటుంది. బలకరం. శరీరంలో వాత లక్షణాలన్నీ తగ్గుతాయి. నెయ్యి వేసుకొని బాగా చల్లారిన తర్వాత తినాలి. మినప గారెలు పత్తి నూనెతోగానీ, వేరుశెనగనూనెతో గానీ, ఆముదంతోగాని వండుకొని తినాలి. నూనెతో వండితే దాని గుణదోషాలన్నీ వస్తాయి. అందుకని బాగా రిఫైన్ చేసిన నూనెని వాడాలి. ఆముదపు గారెలు తినగలిగితే మలబద్ధకం దరిదాపుల్లో వుండదు.

☆ **పెసలు:** ఇవి మినుములకంటే మేలు చేస్తాయి. దాహాన్ని తాపాన్ని, పైత్యాన్ని పోగొడ్తాయి. బీపీ వ్యాధికి మంచివి. చలవచేస్తాయి. వాతపు శరీరం వున్నవారికి కొద్దిగా వాతం కల్గిస్తాయి.

☆ **గోధుమలు:** ఇవి బీపి, షుగర్ వ్యాధుల్లో చాలా మేలు చేస్తాయి. నేత్రవ్యాధులకు మంచిదే!

☆ **గోధుమజావ:** నూకగా గోధుమల్ని విసిరి పాలలోగాని, నీళ్ళలోగాని పల్చగా కాచి తయారుచేసేది పైత్యం తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం తగ్గిస్తుంది. శరీరావయవాలకు పటుత్వాన్నిస్తుంది. బీపీ తగ్గడానికి ఉపయోగపడ్తుంది.

☆ **గోధుమ అన్నం:** గుండె జబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.

☆ **గోధుమరొట్టెలు:** చపాతిగానీ, పూరీగానీ వాతం చేస్తాయి. అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. నూనె లేకుండా పరోటాలు వేసుకొంటే మేలుచేస్తుంది.

☆ **సజ్జలు:** వాతం చేస్తాయి కానీ చాలా బలాన్నిస్తాయి. గర్భవతులకు పాలు పెరిగేలా చేస్తాయి. మొక్కగట్టి 'రాగి మాల్ట్' చేసుకున్నట్లే "సజ్జమాల్ట్" కూడా చేసుకుని తింటే అమిత బలకరం. బీపీ వ్యాధికి మంచిదే!

☆ **ఉలవలు:** మూత్రపిండాల లక్షణాలున్నప్పుడు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు తదితర జబ్బులతో బాధపడుతూ బీపీ వున్న వారికి ఇవి మేలు చేస్తాయి. ఉలవగుగ్గిళ్ళు, ఉలవచారు తయారుచేసుకోవచ్చు.

## బీపీ వ్యాధిలో ఆహారం

1. **తేనె :** దీన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకుంటే జయించలేని వ్యాధులంటూ లేవు. తేనెని కాచి వడబోసి వాడితే మంచిదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతుంది. పచ్చితేనెలో కొద్దిగా పసుపువేసి కాస్తారు. ఇది తేనెను శుద్ధి చేయడం వంటిది!

   ఇది అన్ని వాతవ్యాధుల్ని, బీపీ వంటి పైత్యవ్యాధుల్ని క్షయవంటి కఫవ్యాధుల్ని తగ్గించేందుకు ఎంతగానో దోహదపడ్తుంది. జీర్ణశక్తిని, బలాన్ని పెంచుతుంది. తేనె, పంచదార కలిపి తీసుకుంటే నీరసం, శ్రమ, అలసట పెరిగిన బీపీ తగ్గుతాయి. పాతతేనె ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

2. **అంబలి :** చోళ్లు, సజ్జలు, జొన్నలు మొదలైన వాటితో పలచని జావ కాచుకొని తాగుతారు. ఇదే అంబలి. మజ్జిగ కలిపి గానీ నేరుగాగాని తాగవచ్చు.

3. **అప్పడాలు :** పెసర అప్పడాలు చలవచేస్తాయి. తినండి. పైత్యాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి ఎక్కువ తినకూడదు.

☆ **గోధుమలు:** ఇవి బీపి, షుగర్ వ్యాధుల్లో చాలా మేలు చేస్తాయి. నేత్రవ్యాధులకు మంచిదే!

☆ **గోధుమజావ:** నూకగా గోధుమల్ని విసిరి పాలలోగాని, నీళ్ళలోగాని పల్చగా కాచి తయారుచేసేది పైత్యం తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం తగ్గిస్తుంది. శరీరావయవాలకు పటుత్వాన్నిస్తుంది. బీపీ తగ్గడానికి ఉపయోగపడ్తుంది.

☆ **గోధుమ అన్నం:** గుండె జబ్బులు, షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది.

☆ **గోధుమరొట్టెలు:** చపాతిగానీ, పూరీగానీ వాతం చేస్తాయి. అజీర్తిని కల్గిస్తాయి. నూనె లేకుండా పరోటాలు వేసుకొంటే మేలుచేస్తుంది.

☆ **సజ్జలు:** వాతం చేస్తాయి కానీ చాలా బలాన్నిస్తాయి. గర్భవతులకు పాలు పెరిగేలా చేస్తాయి. మొక్కగట్టి 'రాగి మాల్ట్' చేసుకున్నట్లే "సజ్జమాల్ట్" కూడా చేసుకుని తింటే అమిత బలకరం. బీపీ వ్యాధికి మంచిదే!

☆ **ఉలవలు:** మూత్రపిండాల లక్షణాలున్నప్పుడు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు తదితర జబ్బులతో బాధపడుతూ బీపీ వున్న వారికి ఇవి మేలు చేస్తాయి. ఉలవగుగ్గిళ్ళు, ఉలవచారు తయారుచేసుకోవచ్చు.

## బీపీ వ్యాధిలో ఆహారం

1. **తేనె :** దీన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకుంటే జయించలేని వ్యాధులంటూ లేవు. తేనెని కాచి వడబోసి వాడితే మంచిదని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతుంది. పచ్చితేనెలో కొద్దిగా పసుపువేసి కాస్తారు. ఇది తేనెను శుద్ధి చేయడం వంటిది!

   ఇది అన్ని వాతవ్యాధుల్ని, బీపీ వంటి పైత్యవ్యాధుల్ని క్షయవంటి కఫవ్యాధుల్ని తగ్గించేందుకు ఎంతగానో దోహదపడ్తుంది. జీర్ణశక్తిని, బలాన్ని పెంచుతుంది. తేనె, పంచదార కలిపి తీసుకుంటే నీరసం, శ్రమ, అలసట పెరిగిన బీపీ తగ్గుతాయి. పాతతేనె ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

2. **అంబలి :** చోళ్లు, సజ్జలు, జొన్నలు మొదలైన వాటితో పలచని జావ కాచుకొని తాగుతారు. ఇదే అంబలి. మజ్జిగ కలిపి గానీ నేరుగాగాని తాగవచ్చు.

3. **అప్పడాలు :** పెసర అప్పడాలు చలవచేస్తాయి. తినండి. పైత్యాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి ఎక్కువ తినకూడదు.

3. **క్యాంపులు తిరగడం** : బీపీ వ్యాధిలో శరీరానికి తగిన వ్యాయామం కోసం రోజూ నడవమని చెప్పిన మాట వాస్తవం. కానీ ఈ నడక పట్టపగలు, మిట్టమధ్యాహ్నం మంచి ఎండలోబడి కాళ్ళీడ్చుకుంటూ తిరిగేదిగా వుండకూడదు. అతిప్రయాణాలు, అతి అలసట ఇవి తిరగబెడతాయి. చర్మంలో 'మిసిమి' తగ్గిపోయి మనిషి నల్లకప్పు వేసుకుపోతాడు. లేత నీరెండలో తిరగడం ఆరోగ్యకరం.

4. **కలువ ఆకుల పక్క** : నిజమే! పక్కమీద కలువ ఆకుల్ని పరిచి పడుకొని చూడండి- శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. పెరిగిన బీపీ తగ్గుముఖం పడ్తుంది.

5. **నెమలి ఈకల విసురుకొనుట** : అవును! ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలే అద్భుతాలు సృష్టిస్తాయి. నెమలికుంచెతో విసురుకొంటే తాపహరంగా వుంటుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. సుఖనిద్రని కల్గిస్తుంది. నేత్రవ్యాధులకు చాలా మంచిది. చలువచేస్తుంది.

6. **తెల్లవారుజామునే స్నానం** : తెల్లవారు జామున నాలుగు గంటలకే లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని వ్యాయామంచేస్తే ఆయురారోగ్యాలను కల్గించి, పుష్టినిచ్చి, తేజస్సునిస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. బీపీని కంట్రోల్లో పెడుతుంది. నలుగుపెట్టుకుని అభ్యంగన స్నానం చేసినా మంచిదే.

7. **గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం** : రాత్రిపూట పడుకోబోయే ముందు గోరు వెచ్చని నీరుత్రాగితే అన్ని దోషాలు తగ్గుతాయి. అజీర్తి తగ్గుతుంది. హాయిని, సుఖనిద్రని కల్గిస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేస్తూనే గోరువెచ్చని నీరు త్రాగితే కీళ్ళవాతం, వాతవ్యాధులు, బీపీ, మెడ నరాలపోట్లు తగ్గుతాయి.

8. **సంతోషంతో జీవించడం** : మనసును ఉల్లాసంగా వుంచుకొని, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, చింత, శోకం, భయం ఇలాంటి మనోవికారాలకు దూరంగా వుండటం 'బీపీ' పెరగకుండా చూసేందుకు ఉత్తమమార్గం.

9. **బట్టలు** : శుచిగా, శుభ్రంగా వుండేవి వాడాలి. పట్టుబట్టలు ఎక్కువ హాయినిస్తాయి. లాంగ్‌కోట్ (అంగీ) ధరించడం మంచిది. తెలుపురంగు గాని కాషాయరంగు గాని బట్టలు ఎక్కువగా ధరించడం బీపీ వ్యాధికి హితకరంగా వుంటుంది. ఆడవాళ్ళు చేనేత చీరలు, పట్టుచీరలు, లైట్‌కలర్స్‌వాడితే మంచిది.

10. **ఉయ్యాల** : వేడిచేసే శరీరతత్త్వం వున్నవారికి పైత్యం పెంచి తలతిప్పుడు, వాంతి వంటి లక్షణాలు పెరిగే అవకాశం వుంది. మామూలు వాళ్ళకి ఉయ్యాల బల్లపైన పడుకోవడం, ఉయ్యాల కుర్చీలో ఊగడం వంటివి - పెరిగిన బీపీని తగ్గించి మనసుకు హాయిని కల్గిస్తాయి.

3. **క్యాంపులు తిరగడం** : బీపీ వ్యాధిలో శరీరానికి తగిన వ్యాయామం కోసం రోజూ నడవమని చెప్పిన మాట వాస్తవం. కానీ ఈ నడక పట్టపగలు, మిట్టమధ్యాహ్నం మంచి ఎండలోబడి కాళ్ళీడ్చుకుంటూ తిరిగేదిగా వుండకూడదు. అతిప్రయాణాలు, అతి అలసట ఇవి తిరగబెడతాయి. చర్మంలో 'మిసిమి' తగ్గిపోయి మనిషి నల్లకప్పు వేసుకుపోతాడు. లేత నీరెండలో తిరగడం ఆరోగ్యకరం.

4. **కలువ ఆకుల పక్క** : నిజమే! పక్కమీద కలువ ఆకుల్ని పరిచి పడుకొని చూడండి- శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. పెరిగిన బీపీ తగ్గుముఖం పడ్తుంది.

5. **నెమలి ఈకల విసురుకొనుట** : అవును! ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలే అద్భుతాలు సృష్టిస్తాయి. నెమలికుంచెతో విసురుకొంటే తాపహరంగా వుంటుంది. బీపీ తగ్గుతుంది. సుఖనిద్రని కల్గిస్తుంది. నేత్రవ్యాధులకు చాలా మంచిది. చలువచేస్తుంది.

6. **తెల్లవారుజామునే స్నానం** : తెల్లవారు జామున నాలుగు గంటలకే లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని వ్యాయామంచేస్తే ఆయురారోగ్యాలను కల్గించి, పుష్టినిచ్చి, తేజస్సునిస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. బీపీని కంట్రోల్లో పెడుతుంది. నలుగుపెట్టుకుని అభ్యంగన స్నానం చేసినా మంచిదే.

7. **గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం** : రాత్రిపూట పడుకోబోయే ముందు గోరు వెచ్చని నీరుత్రాగితే అన్ని దోషాలు తగ్గుతాయి. అజీర్తి తగ్గుతుంది. హాయిని, సుఖనిద్రని కల్గిస్తుంది. ఉదయం నిద్రలేస్తూనే గోరువెచ్చని నీరు త్రాగితే కీళ్ళవాతం, వాతవ్యాధులు, బీపీ, మెడ నరాలపోట్లు తగ్గుతాయి.

8. **సంతోషంతో జీవించడం** : మనసును ఉల్లాసంగా వుంచుకొని, ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం, చింత, శోకం, భయం ఇలాంటి మనోవికారాలకు దూరంగా వుండటం 'బీపీ' పెరగకుండా చూసేందుకు ఉత్తమమార్గం.

9. **బట్టలు** : శుచిగా, శుభ్రంగా వుండేవి వాడాలి. పట్టుబట్టలు ఎక్కువ హాయినిస్తాయి. లాంగ్‌కోట్ (అంగీ) ధరించడం మంచిది. తెలుపురంగు గాని కాషాయరంగు గాని బట్టలు ఎక్కువగా ధరించడం బీపీ వ్యాధికి హితకరంగా వుంటుంది. ఆడవాళ్ళు చేనేత చీరలు, పట్టుచీరలు, లైట్‌కలర్స్‌వాడితే మంచిది.

10. **ఉయ్యాల** : వేడిచేసే శరీరతత్త్వం వున్నవారికి పైత్యం పెంచి తలతిప్పుడు, వాంతి వంటి లక్షణాలు పెరిగే అవకాశం వుంది. మామూలు వాళ్ళకి ఉయ్యాల బల్లపైన పడుకోవడం, ఉయ్యాల కుర్చీలో ఊగడం వంటివి - పెరిగిన బీపీని తగ్గించి మనసుకు హాయిని కల్గిస్తాయి.

6. చామంతిపూవుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోండి. కొంచెె కారంగా వుంటుంది. కానీ తలతిప్పు, పైత్యదోషాలు తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని ..... కాళ్ళకు చలువ, బీపీ పెరిగినందువలన వచ్చే లక్షణాల్లో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మోతాదు 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ రెండుపూటలా తేనెతోగానీ, నెయ్యి+పంచదారతోగాని, మీగడతో గాని, మజ్జిగతోగాని.

7. దోరగా వేయించిన జీలకర్రపొడిని రోజూ అన్నంలో వేసుకొని తింటే తలతిప్పు తగ్గుతుంది. రక్తంలో వేడిని అణచి బీపీని తగ్గిస్తుంది. వాము, జీలకర్ర సమానంగా కలుపుకొని వేయించి, దంచి తీసుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

8. వట్టివేళ్ళు, సుగంధిపాల, తుంగముస్తలు ఈ మూడూ బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని సమానంగా తీసుకొని దంచి రోజూ రెండుపూటలా ఒక్కొక్క చెంచా పొడిని గ్లాసునీళ్లలో వేసి పావుగ్లాసు వరకూ అయ్యేలా మరగించి, తేనెగాని పంచదారగాని కలుపుకుని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇది శరీరంలో అమితమైన చలువను కల్గిస్తుంది.

9. పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడూ చలువను కల్గించే ద్రవ్యాలు, మూడింటిని ఐదు గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని మెత్తగా దంచి రోజూ ఉదయం, రాత్రి గ్లాసుడుపాలలో ఈ పొడి శనగగింజంత మోతాదులో వేసుకొని తాగాలి. 1 నెల రోజులకు ఇది సరిపోతుంది. ఇది రక్తపోటుతో సహా సమస్త పైత్య వికారాల్ని మూత్రవ్యాధుల్ని, కడుపులో బాధల్ని తగ్గించి, శక్తినిస్తుంది. తాపాన్ని పోగొడ్తుంది. నీరసం, నిస్సత్తువల్ని తగ్గించి లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

10. కరివేపాకు పండ్లుగానీ, కరివేపచెక్కగానీ, రెండింటిని గానీ బాగా ఎండించి దంచి పూటకు 2 తులాల కషాయంచొప్పున మూడుపూటలా తీసుకుంటే బీపీ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలు శాంతిస్తాయి. ముఖ్యంగా రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. వీటిని దోరగా వేయించి కారప్పొడిలా అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు.

11. ఇప్పపువ్వులు నేరుగా పరిమిత మోతాదులో రోజూ మూడు, నాలుగు కన్నా మించకుండా తీసుకుంటే బీపీ వ్యాధి తగ్గుతుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. గ్లాసు ఆవుపాలతో తీసుకుంటే ..... నపుంసకత్వం పోతుంది. ఒకవేళ ఎక్కువగా తీసుకుంటే వేప ఆకునిగానీ, వేపకాయల్నిగానీ, వేపగింజల్నిదంచిన పొడినిగాని తినిపించడమే.

6. చామంతిపూవుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకోండి. కొంచె కారంగా వుంటుంది. కానీ తలతిప్పు, పైత్యదోషాలు తగ్గించి, జీర్ణశక్తిని ..... కాళ్ళకు చలువ, బీపీ పెరిగినందువలన వచ్చే లక్షణాల్లో ఇది బాగా పనిచేస్తుంది. మోతాదు 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ రెండుపూటలా తేనెతోగానీ, నెయ్యి+పంచదారతోగాని, మీగడతో గాని, మజ్జిగతోగాని.

7. దోరగా వేయించిన జీలకర్రపొడిని రోజూ అన్నంలో వేసుకొని తింటే తలతిప్పు తగ్గుతుంది. రక్తంలో వేడిని అణచి బీపీని తగ్గిస్తుంది. వాము, జీలకర్ర సమానంగా కలుపుకొని వేయించి, దంచి తీసుకుంటే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది.

8. వట్టివేళ్ళు, సుగంధిపాల, తుంగముస్తలు ఈ మూడూ బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని సమానంగా తీసుకొని దంచి రోజూ రెండుపూటలా ఒక్కొక్క చెంచా పొడిని గ్లాసునీళ్లలో వేసి పావుగ్లాసు వరకూ అయ్యేలా మరగించి, తేనెగాని పంచదారగాని కలుపుకుని నేరుగా కూడా తీసుకోవచ్చు. ఇది శరీరంలో అమితమైన చలువను కల్గిస్తుంది.

9. పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి ఈ మూడూ చలువను కల్గించే ద్రవ్యాలు, మూడింటిని ఐదు గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని మెత్తగా దంచి రోజూ ఉదయం, రాత్రి గ్లాసుడుపాలలో ఈ పొడి శనగగింజంత మోతాదులో వేసుకొని తాగాలి. 1 నెల రోజులకు ఇది సరిపోతుంది. ఇది రక్తపోటుతో సహా సమస్త పైత్య వికారాల్ని మూత్రవ్యాధుల్ని, కడుపులో బాధల్ని తగ్గించి, శక్తినిస్తుంది. తాపాన్ని పోగొడ్తుంది. నీరసం, నిస్సత్తువల్ని తగ్గించి లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

10. కరివేపాకు పండ్లుగానీ, కరివేపచెక్కగానీ, రెండింటిని గానీ బాగా ఎండించి దంచి పూటకు 2 తులాల కషాయంచొప్పున మూడుపూటలా తీసుకుంటే బీపీ వ్యాధిలో కలిగే ఉపద్రవాలు శాంతిస్తాయి. ముఖ్యంగా రక్తస్రావం తగ్గుతుంది. వీటిని దోరగా వేయించి కారప్పొడిలా అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు.

11. ఇప్పపువ్వులు నేరుగా పరిమిత మోతాదులో రోజూ మూడు, నాలుగు కన్నా మించకుండా తీసుకుంటే బీపీ వ్యాధి తగ్గుతుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. గ్లాసు ఆవుపాలతో తీసుకుంటే ..... నపుంసకత్వం పోతుంది. ఒకవేళ ఎక్కువగా తీసుకుంటే వేప ఆకునిగానీ, వేపకాయల్నిగానీ, వేపగింజల్నిదంచిన పొడినిగాని తినిపించడమే.

కలుపుకొని తేనె వేసుకొని తాగితే బీపీ తగ్గుతుంది. బీపీ ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో చలవచేస్తుంది.

18. అతి మధురం, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, సుగంధిపాలు, ఎండుఖర్జూరం, ఎండుద్రాక్ష, మంచి గంధం... ఇవన్నీ ఏవి వీలైతే వాటిని సేకరించి, చూర్ణంగా గానీ, కషాయంగాగానీ తీసుకొంటూ వుంటే బీపీ పెరగకుండా ఆగుతుంది.

19. పచ్చకర్పూరం ఒక భాగం, జాజికాయ 2 భాగాలు, జాపత్రి 3 భాగాలు, లవంగాలు 4 భాగాలు, మిరియాలు 5 భాగాలు, పిప్పళ్ళు 6 భాగాలు, శొంఠి 7 భాగాలు... ఇలా కొలతగా తీసుకొని వేటికవి మెత్తగా దంచండి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలను దోరగా వేయిస్తే మంచిది. మెత్తగా దంచాక పొడులన్నీ కలిపి, ఆ మొత్తం పొడికి సమానంగా పంచదార కలిపి రోజూ 1 చెంచా పొడిని నేరుగా గాని, పాలలో కలిపి గాని, తేనెతోగాని తీసుకొంటే బీపీ తగ్గుతుంది. ఆయాసం, దగ్గు, ఆకలిలేకపోవడం, రుచి తెలియకపోవడం, గుండెల్లోనొప్పి తగ్గుతాయి.

20. ప్రియమైన పాఠకులకోసం ప్రత్యేక కానుకగా ఒక అద్భుతమైన ఫార్ములాను ఇక్కడ ఇస్తున్నాం. ఉత్సాహం వున్నవారు దీన్ని స్వంతంగా ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఎప్పుడూ పచారి కొట్లలో దొరికే వస్తువులతోనే దీన్ని చేసుకోవచ్చు. దీని పేరు కూష్మాండలేహ్యం!

పండి పెద్దదిగా వున్న బూడిదగుమ్మడికాయను తీసుకోండి. దాని బెరడు, లోపల గింజలు తీసివేయండి. కొబ్బరి తురిమినట్లు తురమండి.

ఈ బూడిదగుమ్మడి తురుమును గట్టిగాపిండి నీరువేరే ఒక పాత్రలో పట్టండి. ఒక కిలో బరువున్న తురుమును సిద్ధంగా వుంచుకోండి. దీన్ని 64 తులాల ఆవునేతితో దోరగా తడి ఆరిపోయే వరకూ వేయించండి.

ఇప్పుడు, ఇందాక పిండిన బూడిద గుమ్మడి నీరుని తీసుకొని, అవసరం అయితే మరికొంత నీరుకలిపి అందులో 400 తులాల పటికబెల్లం పొడిని కలిపి బాగా పాకం వచ్చేట్లు పాకంపట్టండి.

| | |
|---|---|
| 1. పిప్పళ్ళ చూర్ణం | 80 గ్రా॥ |
| 2. శొంఠి చూర్ణం | 80 గ్రా॥ |
| 3. జీలకర్ర | 80 గ్రా॥ |

కలుపుకొని తేనె వేసుకొని తాగితే బీపీ తగ్గుతుంది. బీపీ ఉపద్రవాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో చలవచేస్తుంది.

18. అతి మధురం, వట్టివేళ్ళు, తుంగముస్తలు, సుగంధిపాలు, ఎండుఖర్జూరం, ఎండుద్రాక్ష, మంచి గంధం... ఇవన్నీ ఏవి వీలైతే వాటిని సేకరించి, చూర్ణంగా గానీ, కషాయంగాగానీ తీసుకొంటూ వుంటే బీపీ పెరగకుండా ఆగుతుంది.

19. పచ్చకర్పూరం ఒక భాగం, జాజికాయ 2 భాగాలు, జాపత్రి 3 భాగాలు, లవంగాలు 4 భాగాలు, మిరియాలు 5 భాగాలు, పిప్పళ్ళు 6 భాగాలు, శొంఠి 7 భాగాలు... ఇలా కొలతగా తీసుకొని వేటికవి మెత్తగా దంచండి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలను దోరగా వేయిస్తే మంచిది. మెత్తగా దంచాక పొడులన్నీ కలిపి, ఆ మొత్తం పొడికి సమానంగా పంచదార కలిపి రోజూ 1 చెంచా పొడిని నేరుగా గాని, పాలలో కలిపి గాని, తేనెతోగాని తీసుకొంటే బీపీ తగ్గుతుంది. ఆయాసం, దగ్గు, ఆకలిలేకపోవడం, రుచి తెలియకపోవడం, గుండెల్లోనొప్పి తగ్గుతాయి.

20. ప్రియమైన పాఠకులకోసం ప్రత్యేక కానుకగా ఒక అద్భుతమైన ఫార్ములాను ఇక్కడ ఇస్తున్నాం. ఉత్సాహం వున్నవారు దీన్ని స్వంతంగా ఇంట్లోనే చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఎప్పుడూ పచారి కొట్లలో దొరికే వస్తువులతోనే దీన్ని చేసుకోవచ్చు. దీని పేరు కూష్మాండలేహ్యం!

పండి పెద్దదిగా వున్న బూడిదగుమ్మడికాయను తీసుకోండి. దాని బెరడు, లోపల గింజలు తీసివేయండి. కొబ్బరి తురిమినట్లు తురమండి.

ఈ బూడిదగుమ్మడి తురుమును గట్టిగాపిండి నీరువేరే ఒక పాత్రలో పట్టండి. ఒక కిలో బరువున్న తురుమును సిద్ధంగా వుంచుకోండి. దీన్ని 64 తులాల ఆవునేతితో దోరగా తడి ఆరిపోయే వరకూ వేయించండి.

ఇప్పుడు, ఇందాక పిండిన బూడిద గుమ్మడి నీరుని తీసుకొని, అవసరం అయితే మరికొంత నీరుకలిపి అందులో 400 తులాల పటికబెల్లం పొడిని కలిపి బాగా పాకం వచ్చేట్లు పాకంపట్టండి.

| | | |
|---|---|---|
| 1. | పిప్పళ్ళ చూర్ణం | 80 గ్రా॥ |
| 2. | శొంఠి చూర్ణం | 80 గ్రా॥ |
| 3. | జీలకర్ర | 80 గ్రా॥ |

☆ మొలలు, తదితర మూలవ్యాధులన్నింటిపైనా ఇది పనిచేస్తుంది.

☆ శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి చలవని కల్గించి వేడి వలన కలిగే బాధలన్నింటినీ రూపుమాపుతుంది.

☆ ఇది రోజూ తీసుకొంటే ఒళ్లుచేస్తారు. బరువు పెరుగుతుంది. అందుకని స్థూలకాయులు జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. పరిమితంగా తీస్కుకొంటే మేలు చేస్తుంది.

☆ మొక్క మొలిచిన కొబ్బరి కాయలోపలి గుజ్జుని "కొబ్బరిపువ్వు" అంటారు. ఇవి లేత గోధుమరంగులో కొబ్బరికాయ ఆకారంలో వుండి, చాలా రుచిగా వుంటాయి. చలవచేస్తాయి. రక్తంలో వేడిని, ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి బీపీని నెమ్మదింపచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధిలో కూడా ఇది మంచిదే! పేగుపూతతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

☆ 'మెంతికూర' బీపీ వ్యాధిలో అమితమైన సహకారాన్ని అందిస్తుంది. సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఈ కూరని వండుకొని తినడమే!

☆ కలువపూల మొక్క దుంపని సేకరించండి. ఇది వగరుగా చిరుచేదుగా వుంటుంది. బాగా చలవచేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. ఆడవాళ్ళకు అధిక రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. పచ్చళ్లు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయ సీజన్‌లో సేకరించుకొని లోపలి గింజని తీసేసి పై వలుపుని ఎండించి మెత్తగా చూర్ణంచేసి తేనెతో రోజూ 1/2 చెంచా పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే రక్తంలో వేడి తగ్గుతుంది. బీపీ నెమ్మదిస్తుంది.

☆ నేరేడు, మారేడు, నిమ్మ, తర్బూజాపండు, నారింజ, బత్తాయి, యాపిల్... ఈ పళ్ళన్నీ బీపీ వ్యాధిలో మేలుచేసేవే! దానిమ్మ పళ్ళు ఇంకా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి.

☆ నీరుల్లిపాయలు బీపీ రోగులకు దివ్యామృతం వంటివి. వాటిని ఆహారపదార్థాల్లో తీసుకోవడం, ఉడికించి దంచి రసం తీసుకొని తేనె కలుపుకొని తాగడం నీళ్ళలోవేసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా మరిగించి ఆ కషాయం తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగడం- ఇలా... ఉల్లిని వీలైన పద్ధతిలో యుక్తిననుసరించి వాడుకోగలగాలి.

☆ మొలలు, తదితర మూలవ్యాధులన్నింటిపైనా ఇది పనిచేస్తుంది.

☆ శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా ఉన్నవారికి చలవని కల్గించి వేడి వలన కలిగే బాధలన్నింటినీ రూపుమాపుతుంది.

☆ ఇది రోజూ తీసుకొంటే ఒళ్లుచేస్తారు. బరువు పెరుగుతుంది. అందుకని స్థూలకాయులు జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి. పరిమితంగా తీస్తుకొంటే మేలు చేస్తుంది.

☆ మొక్క మొలిచిన కొబ్బరి కాయలోపలి గుజ్జుని "కొబ్బరిపువ్వు" అంటారు. ఇవి లేత గోధుమరంగులో కొబ్బరికాయ ఆకారంలో వుండి, చాలా రుచిగా వుంటాయి. చలవచేస్తాయి. రక్తంలో వేడిని, ఉద్రేకాన్ని తగ్గించి బీపీని నెమ్మదింపచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధిలో కూడా ఇది మంచిదే! పేగుపూతతో బాధపడేవారికి ఇది చాలా మేలు చేస్తుంది.

☆ 'మెంతికూర' బీపీ వ్యాధిలో అమితమైన సహకారాన్ని అందిస్తుంది. సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా ఈ కూరని వండుకొని తినడమే!

☆ కలువపూల మొక్క దుంపని సేకరించండి. ఇది వగరుగా చిరుచేదుగా వుంటుంది. బాగా చలవచేస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. బీపీని తగ్గిస్తుంది. ఆడవాళ్ళకు అధిక రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు ఇది బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. పచ్చళ్లు పెట్టుకునే పెద్ద ఉసిరికాయ సీజన్‌లో సేకరించుకొని లోపలి గింజని తీసేసి పై వలుపుని ఎండించి మెత్తగా చూర్ణంచేసి తేనెతో రోజూ 1/2 చెంచా పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే రక్తంలో వేడి తగ్గుతుంది. బీపీ నెమ్మదిస్తుంది.

☆ నేరేడు, మారేడు, నిమ్మ, తర్బూజాపండు, నారింజ, బత్తాయి, యాపిల్... ఈ పళ్ళన్నీ బీపీ వ్యాధిలో మేలుచేసేవే! దానిమ్మ పళ్ళు ఇంకా అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి.

☆ నీరుల్లిపాయలు బీపీ రోగులకు దివ్యామృతం వంటివి. వాటిని ఆహారపదార్థాల్లో తీసుకోవడం, ఉడికించి దంచి రసం తీసుకొని తేనె కలుపుకొని తాగడం నీళ్ళలోవేసి నాలుగోవంతు నీరు మిగిలేలా మరిగించి ఆ కషాయం తేనెగానీ, పంచదారగానీ కలుపుకొని తాగడం- ఇలా... ఉల్లిని వీలైన పద్ధతిలో యుక్తిననుసరించి వాడుకోగలగాలి.

# ఇసోనోఫీలియా వుందా?
# ఈ చిట్కాలు పాటించండి!

కాసిని చన్నీళ్లు తాగితే ఆయాసం - కొద్దిగా కొబ్బరి తగిలితే దగ్గు, ఒక్కరవ్వ సెంటువాసన పీలిస్తే తుమ్ములు,దురదలు, దద్దుర్లు, ఒకటేమిటి ఇస్నోఫీలియా వున్నవారి పరిస్థితి చాలా బాధాకరంగా వుంటుంది.

ఏది ముట్టుకుంటే ఏం రియాక్షన్ వస్తుందో తెలియదన్నట్లుగా వుంటుంది పరిస్థితి.

ఇస్నోఫీలియా వ్యాధికి మీరు డాక్టర్‌గార్ని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకొని మందులు వాడుతున్నారా....!

వాడుతూనేవున్నా సరే, ఈ చిన్న చిట్కాలు పాటించి చూడండి - మీకు త్వరగా వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది!

1. అడ్డసరం మొక్క పువ్వుల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, 1/4చెంచా పొడిని తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకోండి. ఆయాసం బాధలు తగ్గుతాయి.
2. అల్లం మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణం నూరి, కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. 1/4చెంచా మోతాదు చాలు. దగ్గు, ఆయాసం త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. సైంధవ లవణం పచారికొట్లలో దొరుకుతుంది.
3. ఆగాకరకాయల్ని కూరగాగానీ, ఎండించి ఒరుగుగా చేసుకునిగానీ తింటే మంచిది.
4. ఇంగువ, వెల్లుల్లి వాడకాలను పెంచితే మంచిది.
5. ఉలవలతో చేసిన గుగ్గిళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి. ఉలవచారు, ఉలవకట్టు తాగవచ్చు.

## ఇస్నోఫీలియా వుందా?

# ఈ చిట్కాలు పాటించండి!

కాసిని చన్నీళ్లు తాగితే ఆయాసం - కొద్దిగా కొబ్బరి తగిలితే దగ్గు, ఒక్కరవ్వ సెంటువాసన పీలిస్తే తుమ్ములు,దురదలు, దద్దుర్లు, ఒకటేమిటి ఇస్నోఫీలియా వున్నవారి పరిస్థితి చాలా బాధాకరంగా వుంటుంది.

ఏది ముట్టుకుంటే ఏం రియాక్షన్ వస్తుందో తెలియదన్నట్లుగా వుంటుంది పరిస్థితి.

ఇస్నోఫీలియా వ్యాధికి మీరు డాక్టర్‌గార్ని సంప్రదించి పరీక్షలు చేయించుకొని మందులు వాడ్తున్నారా....!

వాడ్తూనేవున్నా సరే, ఈ చిన్న చిట్కాలు పాటించి చూడండి - మీకు త్వరగా వ్యాధి కంట్రోల్లోకి వస్తుంది!

1. అడ్డసరం మొక్క పువ్వుల్ని ఎండించి, మెత్తగా దంచి, 1/4చెంచా పొడిని తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకోండి. ఆయాసం బాధలు తగ్గుతాయి.
2. అల్లం మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణం నూరి, కలిపి అన్నంలో మొదటి ముద్దగా తినండి. 1/4చెంచా మోతాదు చాలు. దగ్గు, ఆయాసం త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. సైంధవ లవణం పచారికొట్లలో దొరుకుతుంది.
3. ఆగాకరకాయల్ని కూరగాగానీ, ఎండించి ఒరుగుగా చేసుకునిగానీ తింటే మంచిది.
4. ఇంగువ, వెల్లుల్లి వాడకాలను పెంచితే మంచిది.
5. ఉలవలతో చేసిన గుగ్గిళ్ళు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి. ఉలవచారు, ఉలవకట్టు తాగవచ్చు.

# గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిలో సులభంగా చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

లివర్‌కు సంబంధించిన వివిధ జబ్బుల్లో 'గాల్‌స్టోన్స్' జబ్బు ఒకటి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'గాల్‌స్టోన్స్' వ్యాధిని "పిత్తాశ్మరి" అన్నారు. పిత్తం అంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో వుండే ద్రవం (BILE)·అశ్మరి అంటే రాయి.

ఈ బైల్‌ద్రవమే రాయిలాగా మారిపోతుందని ఈ 'పిత్తాశ్మరి' అనే పేరు పెట్టారు.

1. కడుపులో ఎప్పుడూ బరువుగా వుంటూ, నొప్పిగా వుంటూ బాధపెడ్తుంటే 'గాల్‌స్టోన్స్' వ్యాధి వున్నదేమో పరీక్షచేయించుకోవటం మంచిది. ఇప్పుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలు మన రాష్ట్రంలో అన్ని ముఖ్యనగరాల్లోనూ అందుబాటులోకి వచ్చాయి.
2. లివర్‌పైన, ఉదరభాగంలో పైపైపు కుడిప్రక్కన నొప్పి, అక్కడ ఏదోరాయి పెట్టినట్లుండటం, బరువుగా వుండటం... ఇలా వుంటే గాల్‌స్టోన్స్‌ను అనుమానించాల్సిందే!
3. భోజనం అయిన తర్వాత ఒకట్రెండు గంటలసేపు బరువుగా వుండి, ఊపిరి ఆడనట్లుండడం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఒక లక్షణమే!
4. ఒక్కోసారి భోజనం అయిన తర్వాత ఉక్కిరి బిక్కిరి అయినట్లుండి, వాంతి అవటంతో బాధలు ఉపశమిస్తుంటాయి. ఇలా వున్నప్పుడు ఈ వ్యాధిని అనుమానించవలసి వుంటుంది. లేదా గాల్‌బ్లాడర్‌కు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులేమైనా వున్నాయేమో కూడా అనుమానించవలసి వుంటుంది.
5. రోజూ సాయంకాలంపూట చలిజ్వరం, లివర్‌భాగంలో (కుడిడొక్కల్లో) నొప్పి, గాలిపీల్చుకోవడం కష్టంగా వుండటం... ఇలా వుంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో ఏదో దోషం వుండి వుండవచ్చు.

# గాల్‌స్టోన్స్ వ్యాధిలో సులభంగా చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

లివర్‌కు సంబంధించిన వివిధ జబ్బుల్లో 'గాల్‌స్టోన్స్' జబ్బు ఒకటి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో 'గాల్‌స్టోన్స్' వ్యాధిని "పిత్తాశ్మరి" అన్నారు. పిత్తం అంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో వుండే ద్రవం (BILE)-అశ్మరి అంటే రాయి.

ఈ బైల్‌ద్రవమే రాయిలాగా మారిపోతుందని ఈ 'పిత్తాశ్మరి' అనే పేరు పెట్టారు.

1. కడుపులో ఎప్పుడూ బరువుగా వుంటూ, నొప్పిగా వుంటూ బాధపెడ్తుంటే 'గాల్‌స్టోన్స్' వ్యాధి వున్నదేమో పరీక్షచేయించుకోవటం మంచిది. ఇప్పుడు అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ పరీక్షలు మన రాష్ట్రంలో అన్ని ముఖ్యనగరాల్లోనూ అందుబాటులోకి వచ్చాయి.
2. లివర్‌పైన, ఉదరభాగంలో పైవైపు కుడిప్రక్కన నొప్పి, అక్కడ ఏదోరాయి పెట్టినట్లుండటం, బరువుగా వుండటం... ఇలా వుంటే గాల్‌స్టోన్స్‌ను అనుమానించాల్సిందే!
3. భోజనం అయిన తర్వాత ఒకట్రెండు గంటలసేపు బరువుగా వుండి, ఊపిరి ఆడనట్లుండడం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఒక లక్షణమే!
4. ఒక్కోసారి భోజనం అయిన తర్వాత ఉక్కిరి బిక్కిరి అయినట్లుండి, వాంతి అవటంతో బాధలు ఉపశమిస్తుంటాయి. ఇలా వున్నప్పుడు ఈ వ్యాధిని అనుమానించవలసి వుంటుంది. లేదా గాల్‌బ్లాడర్‌కు సంబంధించిన ఇతర వ్యాధులేమైనా వున్నాయేమో కూడా అనుమానించవలసి వుంటుంది.
5. రోజూ సాయంకాలంపూట చలిజ్వరం, లివర్‌భాగంలో (కుడిడొక్కల్లో) నొప్పి, గాలిపీల్చుకోవడం కష్టంగా వుండటం... ఇలా వుంటే గాల్‌బ్లాడర్‌లో ఏదో దోషం వుండి వుండవచ్చు.

2. చేపలు, రొయ్యలు, బాతులు మొదలగు నీటి జంతువుల మాంసం తినకూడదు. కోడి మాంసం కూడా తినకూడదు.
3. మషాలాలు, ఊరగాయలు, పుల్లని పదర్థాలు, వేడి చేసే అవకాశం వున్నవి, తేలికగా అరగక ఇబ్బందిపెట్టే ఆహారపదర్థాలన్నిటినీ మానేయడం ఉత్తమం.
4. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర తినవద్దు.
5. నువ్వులు, ఆవాలు వీటితో చేసినవి అన్నీ మానేయాలి.
6. అతిగా నూనెవేసి వండిన వంటలు, వేపుడు కూరలు, మాడిన వంటలు తినకండి.
7. అతిగా నీళ్ళుతాగడం, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం, బైట ఆహారపదార్థాలు తినడం ఈ వ్యాధిలో మంచిది కాదు.
8. విరేచనాల్ని, మూత్రాన్ని ఆపుకొని వాయిదా వేయడం తప్పు.
9. రాత్రి జాగరణం, పగలునిద్ర... ఇవి రెండూ ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించు అలవాట్లు.
10. అతిగా వ్యాయామం చేయడం, అతిగా మాట్లాడడం, బిగ్గరగా అరవడం మంచిది కాదు.

## గాల్‌స్టోన్స్‌లో మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. కృష్ణతులసి ఆకుల రసాన్ని పూటకు 1-2 చెంచాలు తేనెతో తీసుకుంటే లివర్‌లో దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి.
2. నేతిబీరకాయ కూర, పప్పు, పచ్చడి చేసుకొని తింటే ఈ వ్యాధిలో తినాలి.
3. తమలపాకుల రసం తీసి తాగుతుంటే గాల్‌బ్లాడర్ గట్టిపడిన లక్షణం తగ్గుతుంది.
4. బొప్పాయిపండు, దానిమ్మపండు, వెలగపండు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి.
5. బూడిద గుమ్మడికాయని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, ముక్కలు మునిగేంతవరకూ నీరుపోసి కుక్కర్‌లో పెట్టి నాలుగు కూతలు చచ్చేవరకూ బాగా ఉడికించి, ముక్కల్లోని నీరంతా పిండి, పిండిన ఆ బూడిదగుమ్మడి గుజ్జుని నేతిలో వేయించి ఒక పక్కన అట్టే పెట్టుకోండి.

ఇప్పుడు... ఇందాక పిండిన బూడిద గుమ్మడి రసంలో బెల్లంకలిపి, లేతపాకంపట్టి ఆ పాకంలో ఈ గుజ్జును కలిపితే అదే బూడిద గుమ్మడి హల్వా! రుచికోసం, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం కలుపుకోండి. దీన్ని రోజూతింటే అమితమైన చలవ. లివర్‌లో వేడి తగ్గడం ద్వారా గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు పెరగకుండా ఆపుతుంది.

2. చేపలు, రొయ్యలు, బాతులు మొదలగు నీటి జంతువుల మాంసం తినకూడదు. కోడి మాంసం కూడా తినకూడదు.
3. మషాలాలు, ఊరగాయలు, పుల్లని పదర్థాలు, వేడి చేసే అవకాశం వున్నవి, తేలికగా అరగక ఇబ్బందిపెట్టే ఆహారపదర్థాలన్నిటినీ మానేయడం ఉత్తమం.
4. గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర తినవద్దు.
5. నువ్వులు, ఆవాలు వీటితో చేసినవి అన్నీ మానేయాలి.
6. అతిగా నూనెవేసి వండిన వంటలు, వేపుడు కూరలు, మాడిన వంటలు తినకండి.
7. అతిగా నీళ్ళుతాగడం, అతిగా ప్రయాణాలు చేయడం, బైట ఆహారపదార్థాలు తినడం ఈ వ్యాధిలో మంచిది కాదు.
8. విరేచనాల్ని, మూత్రాన్ని ఆపుకొని వాయిదా వేయడం తప్పు.
9. రాత్రి జాగరణం, పగలునిద్ర... ఇవి రెండూ ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించు అలవాట్లు.
10. అతిగా వ్యాయామం చేయడం, అతిగా మాట్లాడడం, బిగ్గరగా అరవడం మంచిది కాదు.

## గాల్‌స్టోన్స్‌లో మీరు చేసుకోగలిగే చికిత్సలు

1. కృష్ణతులసి ఆకుల రసాన్ని పూటకు 1-2 చెంచాలు తేనెతో తీసుకుంటే లివర్‌లో దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి.
2. నేతిబీరకాయ కూర, పప్పు, పచ్చడి చేసుకొని తింటే ఈ వ్యాధిలో తినాలి.
3. తమలపాకుల రసం తీసి తాగుతుంటే గాల్‌బ్లాడర్ గట్టిపడిన లక్షణం తగ్గుతుంది.
4. బొప్పాయిపండు, దానిమ్మపండు, వెలగపండు ఈ వ్యాధిలో మేలుచేస్తాయి.
5. బూడిద గుమ్మడికాయని చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, ముక్కలు మునిగేంతవరకూ నీరుపోసి కుక్కర్‌లో పెట్టి నాలుగు కూతలు చచ్చేవరకూ బాగా ఉడికించి, ముక్కల్లోని నీరంతా పిండి, పిండిన ఆ బూడిదగుమ్మడి గుజ్జుని నేతిలో వేయించి ఒక పక్కన అట్టే పెట్టుకోండి.

ఇప్పుడు... ఇందాక పిండిన బూడిద గుమ్మడి రసంలో బెల్లంకలిపి, లేతపాకంపట్టి ఆ పాకంలో ఈ గుజ్జును కలిపితే అదే బూడిద గుమ్మడి హల్వా! రుచికోసం, ఏలకులు, పచ్చకర్పూరం కలుపుకోండి. దీన్ని రోజూతింటే అమితమైన చలవ. లివర్‌లో వేడి తగ్గడం ద్వారా గాల్‌బ్లాడర్‌లో రాళ్ళుపెరగకుండా ఆపుతుంది.

# జీర్ణాశయం నుండి గర్భాశయందాకా కడుపులో అవయవాలకు కాపు "సోపు"

పెద్ద జీలకర్ర ఆకారంలో వుండి, మంచి రుచికరంగా మధురంగా వుండే 'సోపు' ని హిందీలో "సోంఫ్" అనీ, ఇంగ్లీషులో 'ANISE' అనీ అంటారు. మనవాళ్ళు హోటల్లో భోజనానికి వెళ్ళినప్పుడు వక్కపొడికి బదులుగా తినేందుకు తప్ప, 'సోపు'ని ప్రత్యేకంగా తినరు. తినకపోవడానికి ముఖ్యకారణం దాని గురించి సరిగ్గా తెలియకపోవడమే!

జీర్ణాశయానికి, గర్భాశయానికి, గుండెకూ, ఊపిరితిత్తులకూ అమితమైన శక్తినిస్తూ, ఆయా అవయవాలలో వచ్చే వ్యాధుల్లో తన ప్రతాపాన్నంతా చూపగలిగే 'సోపు' గురించి మనం తెలుసుకోవలసింది చాలా వుంది.

సోపును దోరగా వేయించుకొని, బాగుచేసుకొని తినాలి. భోజనం అయిన తర్వాత మాత్రమే తినేదని అనుకోనవసరం లేదు. ఖాళీకడుపున కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

- ☆ దోరగా నేతిలో వేయించిన సోపును నోట్లో వేసుకొని నమిలితే నోటి దుర్వాసన, నాలికమీద జిగురుగా వుండడం పోతాయి. నోటికి రుచి కలుగుతోంది. ఆహారం తిన్నతర్వాత నమిలినందువలన ఇది భుక్తాయాసాన్ని కొంతవరకూ నివారిస్తుంది.
- ☆ డొక్కల్లో నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. భోజనంచేసిన తర్వాత వచ్చే నొప్పినిగాని, భోజనం చేయకపోయినందువలన వచ్చే నొప్పినిగాని, కడుపు ఖాళీగా వున్నందువలన వచ్చే నొప్పినిగాని, సోపుచాలా వరకూ తగ్గిస్తుంది.
- ☆ ఆకలిలేకపోవడాన్ని నివారించి, చక్కటి ఆకలిపుట్టేలా చేస్తుంది.

# జీర్ణాశయం నుండి గర్భాశయందాకా కడుపులో అవయవాలకు కాపు "సోపు"

పెద్ద జీలకర్ర ఆకారంలో వుండి, మంచి రుచికరంగా మధురంగా వుండే 'సోపు' ని హిందీలో "సోంఫ్" అనీ, ఇంగ్లీషులో 'ANISE' అనీ అంటారు. మనవాళ్ళు హోటల్లో భోజనానికి వెళ్ళినప్పుడు వక్కపొడికి బదులుగా తినేందుకు తప్ప, 'సోపు'ని ప్రత్యేకంగా తినరు. తినకపోవడానికి ముఖ్యకారణం దాని గురించి సరిగ్గా తెలియకపోవడమే!

జీర్ణాశయానికి, గర్భాశయానికి, గుండెకూ, ఊపిరితిత్తులకూ అమితమైన శక్తినిస్తూ, ఆయా అవయవాలలో వచ్చే వ్యాధుల్లో తన ప్రతాపాన్నంతా చూపగలిగే 'సోపు' గురించి మనం తెలుసుకోవలసింది చాలా వుంది.

సోపును దోరగా వేయించుకొని, బాగుచేసుకొని తినాలి. భోజనం అయిన తర్వాత మాత్రమే తినేదని అనుకోనవసరం లేదు. ఖాళీకడుపున కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

- ☆ దోరగా నేతిలో వేయించిన సోపును నోట్లో వేసుకొని నమిలితే నోటి దుర్వాసన, నాలికమీద జిగురుగా వుండడం పోతాయి. నోటికి రుచి కలుగుతోంది. ఆహారం తిన్నతర్వాత నమిలినందువలన ఇది భుక్తాయాసాన్ని కొంతవరకూ నివారిస్తుంది.
- ☆ డొక్కల్లో నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. భోజనంచేసిన తర్వాత వచ్చే నొప్పినిగాని, భోజనం చేయకపోయినందువలన వచ్చే నొప్పినిగాని, కడుపు ఖాళీగా వున్నందువలన వచ్చే నొప్పినిగాని, సోపుచాలా వరకూ తగ్గిస్తుంది.
- ☆ ఆకలిలేకపోవడాన్ని నివారించి, చక్కటి ఆకలిపుట్టేలా చేస్తుంది.

సోపును మూటగట్టి, పాలలో వేసి, ఆ పాలు పొంగులు వచ్చేవరకు మరగకాయండి. ఆ పాలలోంచి సోపు మూటని తీసేయండి! ఆ పాలను తాగిస్తే చంటి పిల్లల్లో కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. తల్లిపాలు లేనప్పుడు పోతపాలు పట్టిస్తున్న పిల్లలకు సోపు మూటతో ఉడికించిన పాలు యిస్తే, వారికి ఏ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

నేతిలో వేయించిన సోపు, యాలకులలోపలి గింజలు, నేతిలో వేయించిన పిప్పళ్ళు, పటికబెల్లం... ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఒకటీ రెండు మాత్రలు మూడుపూటలా ఇవ్వండి. ఇవి అన్నిరకాల విరేచనాలనూ కడ్తాయి.

☆ ఆహారాన్ని తేలికగా అరిగేలా చేయడమే కాకుండా, అతి తేలికగా వంటబట్టేలా కూడా సోపు చేయగలుగుతుంది. తిన్నది వంటబట్టనీయని రాక్షసవ్యాధి అమీబియాసిస్‌వ్యాధిలో సోపు అద్భుతమైన ఫలితాలనిస్తుంది.

☆ విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరాలలో నేతిలో వేయించిన సోపుపొడిని తీసుకొని తేనెతో తినిపిస్తే వెంటనే కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.

☆ మండు వేసవికాలంలో ఉదయంపూట సోపును తింటే వడదెబ్బతోసహా ఎండాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. నేతిలో వేయించిన సోపును సమానంగా బెల్లంగానీ, పంచదారగాని కలిపి నూరి ఆ పొడిని రోజూ ఉదయమే తినిపిస్తే వేసవిలో సహజంగా వచ్చే వ్యాధులు రావని, ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. పిల్లలకు ఇది మంచి ఆహారం.

☆ శొంఠిని, సోపుగింజల్ని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, విడివిడిగా దంచి, రెండింటి మిశ్రమంలో తగినంత ఉప్పు కలిపి, మూడువేళ్ళలో వచ్చినంత నాలుకమీద వేసుకొని నేడినీళ్ళు తాగితే నీళ్లవిరేచనాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో అజీర్తి తగ్గిపోతుంది.

☆ శొంఠిని, సోపుని సునాయాసంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, కొద్దిగా నీళ్లుపోసి ఉడికించండి. నీరంతా ఇగిరి లోపలమిశ్రమం గట్టిపడ్తుంది. గట్టిపడ్డాక అందులో తగినంత పటికబెల్లం పొడి, కొద్దిగా నెయ్యివేసి ఒక చెంచా మోతాదులో 3-4 సార్లు తింటే అమీబియాసిస్ త్వరగా పోతుంది. నీళ్ళవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన బంక, దుర్వాసనతో మలం వెళ్ళడం వంటివి తగ్గుతాయి.

సోపును మూటగట్టి, పాలలో వేసి, ఆ పాలు పొంగులు వచ్చేవరకు మరగకాయండి. ఆ పాలలోంచి సోపు మూటని తీసేయండి! ఆ పాలను తాగిస్తే చంటి పిల్లల్లో కడుపు ఉబ్బరం తగ్గుతుంది. తల్లిపాలు లేనప్పుడు పోతపాలు పట్టిస్తున్న పిల్లలకు సోపు మూటతో ఉడికించిన పాలు యిస్తే, వారికి ఏ వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

నేతిలో వేయించిన సోపు, యాలకులలోపలి గింజలు, నేతిలో వేయించిన పిప్పళ్ళు, పటికబెల్లం... ఈ నాల్గింటినీ మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలు చేసి ఒకటీ రెండు మాత్రలు మూడుపూటలా ఇవ్వండి. ఇవి అన్నిరకాల విరేచనాలనూ కడ్తాయి.

☆ ఆహారాన్ని తేలికగా అరిగేలా చేయడమే కాకుండా, అతి తేలికగా వంటబట్టేలా కూడా సోపు చేయగలుగుతుంది. తిన్నది వంటబట్టనీయని రాక్షసవ్యాధి అమీబియాసిస్‌వ్యాధిలో సోపు అద్భుతమైన ఫలితాలనిస్తుంది.

☆ విరేచనాలు, వాంతులు, జ్వరాలలో నేతిలో వేయించిన సోపుపొడిని తీసుకొని తేనెతో తినిపిస్తే వెంటనే కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.

☆ మండు వేసవికాలంలో ఉదయంపూట సోపును తింటే వడదెబ్బతోసహా ఎండాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి. నేతిలో వేయించిన సోపును సమానంగా బెల్లంగానీ, పంచదారగాని కలిపి నూరి ఆ పొడిని రోజూ ఉదయమే తినిపిస్తే వేసవిలో సహజంగా వచ్చే వ్యాధులు రావని, ఆయుర్వేద గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. పిల్లలకు ఇది మంచి ఆహారం.

☆ శొంఠిని, సోపుగింజల్ని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి, విడివిడిగా దంచి, రెండింటి మిశ్రమంలో తగినంత ఉప్పు కలిపి, మూడువేళ్ళలో వచ్చినంత నాలుకమీద వేసుకొని వేడినీళ్ళు తాగితే నీళ్లవిరేచనాలు తగ్గుతాయి. కడుపులో అజీర్తి తగ్గిపోతుంది.

☆ శొంఠిని, సోపుని సునాయాసంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి, కొద్దిగా నీళ్లుపోసి ఉడికించండి. నీరంతా ఇగిరి లోపలమిశ్రమం గట్టిపడ్తుంది. గట్టిపడ్డాక అందులో తగినంత పటికబెల్లం పొడి, కొద్దిగా నెయ్యివేసి ఒక చెంచా మోతాదులో 3-4 సార్లు తింటే అమీబియాసిస్ త్వరగా పోతుంది. నీళ్ళవిరేచనాలు, జిగురు విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన బంక, దుర్వాసనతో మలం వెళ్ళడం వంటివి తగ్గుతాయి.

# మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో అద్భుత వైద్యం 'దర్భగడ్డి'

మూత్రంలో మంట, మూత్రంలోంచి తెల్లనిసుద్ద వెళ్ళడం (అల్బుమినూరియా), మూత్రంలో చీము చేరడం, రక్తం కలవడం, మూత్రంలోంచి వివిధ ఖనిజాలు పోవడం (క్రిస్టలూరియా), మూత్రపిండాల్లోరాళ్ళు, మూత్రపిండాల్లో నీరు చేరి పోవడం (హైడ్రోనెఫ్రోసిస్) ఇలా మూత్రపిండాలకు సంబంధించి అనేక వ్యాధులు తరచూ చాలామందిలో చూస్తుంటాం!

మనం తీసుకునే ఆహారంగాని, త్రాగేనీరుగానీ శుభ్రత లేనివి కావడం వలనే మూత్రపిండాల్లో పై జబ్బులు ప్రవేశిస్తుంటాయి.

అతిగా వేడిచేసే ఆహార విహారాలు కూడా మూత్రపిండాలను దెబ్బతీస్తాయి.

మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం అనే లక్షణానికి వేదకాలం నుంచి భారతీయులు చికిత్స చేస్తున్నట్లు సాక్ష్యాలున్నాయి.

"విద్యా శరస్య మిత్రం శతవృష్ణ్యమ్ తేనా తే తన్వే శంకరం పృథివ్యాం తే నిషేచనం బహిష్టే అస్తుబావితి' అని మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధిలో మూత్రం బాధ లేకుండా వెళ్ళేందుకు అథర్వణ వేదంలో చెప్పిన మంత్రం ఇది!

'శర' అంటే దర్భగడ్డిమొక్క! ఈ దర్భగడ్డిమూలిక యొక్క తండ్రి 'మిత్ర' దేవతని మేమెరుగుదుము. ఆ 'మిత్ర' దేవతే ప్రాణవాయువు. ఆ ప్రాణవాయువుతో నీ శరీరానికి నేను సుఖాన్ని కల్గిస్తున్నాను! భూమ్మీద నీ మూత్రం చక్కగా వదలబడుగాక! జీవన హేతువైన నీ మూత్రం బైటకు వచ్చివేయుగాక....." ఇలా సాగుతుంది ఈ మంత్రార్థం!!

# మూత్రపిండాల వ్యాధుల్లో అద్భుత వైద్యం 'దర్భగడ్డి'

మూత్రంలో మంట, మూత్రంలోంచి తెల్లనిసుద్ద వెళ్ళడం (అల్బుమినూరియా), మూత్రంలో చీము చేరడం, రక్తం కలవడం, మూత్రంలోంచి వివిధ ఖనిజాలు పోవడం (క్రిస్టలూరియా), మూత్రపిండాల్లోరాళ్ళు, మూత్రపిండాల్లో నీరు చేరి పోవడం (హైడ్రోనెఫ్రోసిస్) ఇలా మూత్రపిండాలకు సంబంధించి అనేక వ్యాధులు తరచూ చాలామందిలో చూస్తుంటాం!

మనం తీసుకునే ఆహారంగాని, త్రాగేనీరుగానీ శుభ్రత లేనివి కావడం వలనే మూత్రపిండాల్లో పై జబ్బులు ప్రవేశిస్తుంటాయి.

అతిగా వేడిచేసే ఆహార విహారాలు కూడా మూత్రపిండాలను దెబ్బతీస్తాయి.

మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం అనే లక్షణానికి వేదకాలం నుంచి భారతీయులు చికిత్స చేస్తున్నట్లు సాక్ష్యాలున్నాయి.

"విద్యా శరస్య మిత్రం శతవృష్ణ్యమ్ తేనా తే తన్వే శంకరం పృధివ్యాం తే నిషేచనం బహిష్టే అస్తుబావితి' అని మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధిలో మూత్రం బాధ లేకుండా వెళ్ళేందుకు అధర్వణ వేదంలో చెప్పిన మంత్రం ఇది!

'శర' అంటే దర్భగడ్డిమొక్క! ఈ దర్భగడ్డిమూలిక యొక్క తండ్రి 'మిత్ర' దేవతని మేమెరుగుదుము. ఆ 'మిత్ర' దేవతే ప్రాణవాయువు. ఆ ప్రాణవాయువుతో నీ శరీరానికి నేను సుఖాన్ని కల్గిస్తున్నాను! భూమ్మీద నీ మూత్రం చక్కగా వదలబడుగాక! జీవన హేతువైన నీ మూత్రం బైటకు వచ్చివేయుగాక....." ఇలా సాగుతుంది ఈ మంత్రార్థం!!

ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరుకుతుంది) కొద్దిగా కలుపుకొని తాగితే మూత్ర వ్యాధులన్నిట్లోనూ ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధులున్న వారు అరటి పండుని నిత్యం తినడం, అరటిఆకులో భోజనం చేయడం మంచిది. అరటి ఆకులకు కూడా మూత్రవ్యాధుల్ని నయంచేసే గుణం వుంది. అరటి ఆకుల భస్మాన్ని కూడా ఈ వ్యాధిలో ప్రయోగిస్తారు.

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు, ఉలవగుగ్గిళ్ళు... మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళని కరిగించేందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

'పాయిలాకు కూర-కూరగాయలు అమ్మేవారిని అడిగి తెప్పించుకోవచ్చు దీన్ని సన్నపాయిల కూర, గంగపాయిల కూర అని కూడా మనవాళ్ళు పిలుస్తుంటారు. ఈ ఆకుని తోటకూరలానే పొడికూరగానో పప్పుగానో వండుకుని తింటే రాళ్ళని కరిగించేందుకు అద్భుతంగా తోడ్పడుతుంది.

పాయిలాకు లాగానే కొండపిండి మొక్క కూడా పొలాల్లో తోటల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరికేదే. ఈ కొండపిండి మొక్క సార్థక నామధేయి. కొండని (రాయిని) పిండిచేసే మొక్క అని దీని అర్థం. దీనికి సంస్కృతంలో పాషాణభేది అని పేరు. ఈ మొక్కని కూడా తోటకూరలానే కూరగా వాడుకోవచ్చు. దీని వేళ్ళని కషాయం కాచుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

బూడిద గుమ్మడికాయతో చేసిన వంటకాలను తరచూ తీసుకోవడం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఎంతో హితకరంగా వుంటుంది.

"బొబ్బర్లు"ని సాతాళించిగానీ, కూరగా వండుకునిగానీ అప్పుడప్పుడూ తీసుకుంటూ వుంటే మూత్రపిండాల్లో నొప్పి, మూత్రపురాళ్ళు తగ్గుతాయి. పురుషులకు వీర్యవృద్ధినీ, స్త్రీలకు పాలనూ కల్గిస్తాయని బొబ్బర్లు గురించి "వైద్యయోగ రత్నావళి"లో వుంది.

మెట్టతామరపూలు, వేళ్ళు - వీటిరసం తీసుకుని తాగితే మూత్రపురాళ్ళు, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, విరేచనాలు, మూర్ఛవ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

ముల్లంగి దుంపకు మూత్రపురాళ్ళని కరిగించే గుణం వుంది. దోసవిత్తులు, బూడిద గుమ్మడి, గుమ్మడివిత్తులు కూడా ఈ వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగపడతాయి.

దానిమ్మపళ్ళు, ఏలకులు, జీలకర్ర సైంధవలవణం - వీటిని మెత్తగా దంచి, మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే మూత్రపు బాధలు తగ్గుతాయి.

ఇవికాక -

ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో దొరుకుతుంది) కొద్దిగా కలుపుకొని తాగితే మూత్ర వ్యాధులన్నిట్లోనూ ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ వ్యాధులున్న వారు అరటి పండుని నిత్యం తినడం, అరటిఆకులో భోజనం చేయడం మంచిది. అరటి ఆకులకు కూడా మూత్రవ్యాధుల్ని నయంచేసే గుణం వుంది. అరటి ఆకుల భస్మాన్ని కూడా ఈ వ్యాధిలో ప్రయోగిస్తారు.

ఉలవకట్టు, ఉలవచారు, ఉలవగుగ్గిళ్ళు... మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళని కరిగించేందుకు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

'పాయిలాకు కూర-కూరగాయలు అమ్మేవారిని అడిగి తెప్పించుకోవచ్చు దీన్ని సన్నపాయిల కూర, గంగపాయిల కూర అని కూడా మనవాళ్ళు పిలుస్తుంటారు. ఈ ఆకుని తోటకూరలానే పాడికూరగానో పప్పుగానో వండుకుని తింటే రాళ్ళని కరిగించేందుకు అద్భుతంగా తోడ్పడుతుంది.

పాయిలాకు లాగానే కొండపిండి మొక్క కూడా పొలాల్లో తోటల్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరికేదే. ఈ కొండపిండి మొక్క సార్థక నామధేయి. కొండని (రాయిని) పిండిచేసే మొక్క అని దీని అర్థం. దీనికి సంస్కృతంలో పాషాణభేది అని పేరు. ఈ మొక్కని కూడా తోటకూరలానే కూరగా వాడుకోవచ్చు. దీని వేళ్ళని కషాయం కాచుకొని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది.

బూడిద గుమ్మడికాయతో చేసిన వంటకాలను తరచూ తీసుకోవడం కూడా ఈ వ్యాధిలో ఎంతో హితకరంగా వుంటుంది.

"బొబ్బర్లు"ని సాతాళించిగానీ, కూరగా వండుకునిగానీ అప్పుడప్పుడూ తీసుకుంటూ వుంటే మూత్రపిండాల్లో నొప్పి, మూత్రపురాళ్ళు తగ్గుతాయి. పురుషులకు వీర్యవృద్ధినీ, స్త్రీలకు పాలనూ కల్గిస్తాయని బొబ్బర్లు గురించి "వైద్యయోగ రత్నావళి"లో వుంది.

మెట్టతామరపూలు, వేళ్ళు - వీటిరసం తీసుకుని తాగితే మూత్రపురాళ్ళు, మూత్రం సరిగా నడవకపోవడం, విరేచనాలు, మూర్ఛవ్యాధుల్లో బాగా పనిచేస్తుంది.

ముల్లంగి దుంపకు మూత్రపురాళ్ళని కరిగించే గుణం వుంది. దోసవిత్తులు, బూడిద గుమ్మడి, గుమ్మడివిత్తులు కూడా ఈ వ్యాధిలో బాగా ఉపయోగపడతాయి.

దానిమ్మపళ్ళు, ఏలకులు, జీలకర్ర సైంధవలవణం - వీటిని మెత్తగా దంచి, మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే మూత్రపు బాధలు తగ్గుతాయి.

ఇవికాక -

# అమీబియాసిస్ వ్యాధిని నిర్మూలించగలిగే అణ్వస్త్రం... "మజ్జిగ"

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని రాక్షసవ్యాధిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మనం తినే తిండిని శరీరానికి వంటపట్టనీయకుండా చేసి, మనిషిని నీరసించి పోయేలా చేస్తుంది కాబట్టి.

ఇంటికి పట్టిన శని అయినా వదుల్తుందిగానీ, వంటికి పట్టిన అమీబియాసిస్ వ్యాధి వదలదు. మనం ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించే పనులే ఎక్కువగా చేస్తూవుంటాం కాబట్టి.

ఈ వ్యాధిలో మెట్రొనిడజోల్, టినిడాజోల్, డైలాక్సొనైట్ ఫ్యురొయేట్, ఫ్యురోక్సోన్ మందుల్ని బస్తాలకొద్దీ మింగుతూ వుంటారుగానీ ఫలితం చాలా స్వల్పంగా వుంటుంది. "ఎలుకల మీద చేసిన ప్రయోగాలలో ఈ మందులు ఎక్కువగా వాడితే కేన్సర్ వస్తుందని తేలింది" అని హెచ్చరిక వ్రాసి వుంటుంది కూడా - ఆ మందులమీద! కాబట్టి అమీబియాసిస్ వ్యాధివచ్చినవారు మొదట బైట ఆహారపదార్థాలు, రోడ్డుమీద తిళ్ళు, హోటల్ ఆహారాలు, అపరిశుభ్రంగా వుండేవి పూర్తిగా మానేయాలి. మానకపోతే ఈ రోగం నుంచి విముక్తిలేదు.

- ☆ పచ్చిమారేడుకాయ గుజ్జులో బెల్లం కలుపుకొని తింటే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
- ☆ మజ్జిగ లీటర్లకొద్దీ తాగాలి. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి మజ్జిగ అసలైన మందు.
- ☆ వెలగపండు, పెద్ద దురదగొండి మొక్క విత్తులు, వేపచిగుర్లు - ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ రాక్షస సంహారానికి ఉపయోగపడే ఆయుధాలే!
- ☆ మిరియాలు, శొంఠి, వాము ఈ మూడింటినీ వెన్నతో కలిపి తినిపిస్తే జిగురు విరేచనాలు వెంటనే తగ్గుతాయి.

# అమీబియాసిస్ వ్యాధిని నిర్మూలించగలిగే అణ్వస్త్రం... "మజ్జిగ"

అమీబియాసిస్ వ్యాధిని రాక్షసవ్యాధిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, మనం తినే తిండిని శరీరానికి వంటపట్టనీయకుండా చేసి, మనిషిని నీరసించి పోయేలా చేస్తుంది కాబట్టి.

ఇంటికి పట్టిన శని అయినా వదుల్తుందిగానీ, వంటికి పట్టిన అమీబియాసిస్ వ్యాధి వదలదు. మనం ఈ వ్యాధిని పెంచి పోషించే పనులే ఎక్కువగా చేస్తూవుంటాం కాబట్టి.

ఈ వ్యాధిలో మెట్రొనిడజోల్, టినిడాజోల్, డైలాక్సనైట్ ఫ్యురొయేట్, ఫ్యురోక్సోన్ మందుల్ని బస్తాలకొద్దీ మింగుతూ వుంటారుగానీ ఫలితం చాలా స్వల్పంగా వుంటుంది. "ఎలుకల మీద చేసిన ప్రయోగాలలో ఈ మందులు ఎక్కువగా వాడితే కేన్సర్ వస్తుందని తేలింది" అని హెచ్చరిక వ్రాసి వుంటుంది కూడా - ఆ మందులమీద! కాబట్టి అమీబియాసిస్ వ్యాధివచ్చినవారు మొదట బైట ఆహారపదార్థాలు, రోడ్డుమీద తిళ్ళు, హోటల్ ఆహారాలు, అపరిశుభ్రంగా వుండేవి పూర్తిగా మానేయాలి. మానకపోతే ఈ రోగం నుంచి విముక్తిలేదు.

- ☆ పచ్చిమారేడుకాయ గుజ్జులో బెల్లం కలుపుకొని తింటే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
- ☆ మజ్జిగ లీటర్లకొద్దీ తాగాలి. అమీబియాసిస్ వ్యాధికి మజ్జిగ అసలైన మందు.
- ☆ వెలగపండు, పెద్ద దురదగొండి మొక్క విత్తులు, వేపచిగుర్లు - ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ రాక్షస సంహారానికి ఉపయోగపడే ఆయుధాలే!
- ☆ మిరియాలు, శొంఠి, వాము ఈ మూడింటినీ వెన్నతో కలిపి తినిపిస్తే జిగురు విరేచనాలు వెంటనే తగ్గుతాయి.

రాత్రిళ్ళు నిద్రమేల్కోవడం, అతిగా తిరగడం, ప్రయాణాలు, పొగతాగడం, ఉడికీ ఉడకని మాంసం తినడం.... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో చేయకూడని పనులు.

పులుపు, కారం, మషాలాలు ఈ వ్యాధికి శత్రువులు. పులిహోర, గోంగూరపచ్చడి, ఆవకాయ ఇవన్నీ మనసు చంపుకోవలసిన వస్తు విశేషాలని గుర్తించాలి.

ఆకుకూరల్లో - గోంగూర, బచ్చలికూర, పళ్ళలో మామిడి, ద్రాక్ష, చింత, రేగు వగైరా పుల్లటివన్నీ, కాయల్లో మునగ, ఎర్రగుమ్మడి, దోస, దొండ, దుంపల్లో కంద, బంగాళా దుంప, వెల్లుల్లి.... ఇవన్నీ తినకూడనివే!

తియ్యగా వుంటుందని బెల్లం, మజాగా వుంటుందని మద్యం మొదలుపెడితే అమీబియాసిస్ తగ్గదు.

## అమీబియాసిస్‌లో చేయదగిన పథ్యం

పాతబియ్యంతో వండిన అన్నాన్ని తినాలి. అదీ వేడివేడిగా వున్నప్పుడే తినాలి. చిన్న సెనగలు, కందులతో కట్టుకాచుకొని తాగవచ్చు. అంతేగాని, చింతపండు రసంపోసి మషాలాలు దట్టించి సాంబారు కాచుకొని తాగితే కడుపు మంటెత్తిపోతుంది.

మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో పరమౌషధం. చిలికిన మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది. అరటిపళ్లు, నేరేడు పళ్ళు, వెలగపండు, పెద్ద ఉసిరికాయ, దానిమ్మ పండు, మారేడుపండు, తాటిపండు.... పళ్లలో ఈ రోగులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సినవి ఇవి.

ధనియాలు, వాము, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, ఇవన్నీ జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని పెంచి పేగులకు ఆహారాన్ని వంటపట్టించే శక్తినిస్తాయి. వీటిని తరచుగా వాడడం మంచిది.

భోజనానికి ముందు అల్లం, సైంధవలవణం కలిపి నూరిన మిశ్రమాన్ని మొదటి ముద్దతో తీసుకుంటే, ఆహారంపట్ల రుచి, హితవులు లేని లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి.

కనీసం 10వపాలు నీరు ఆవిరయ్యేలా కాచి చల్లార్చిన నీరు తాగమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

## నామోషీ అనుకోకుండా జాగ్రత్తలు పాటించండి!

ఇవన్నీ ఒక ఎత్తు. అమీబియాసిస్ రోగి ముందుగా గోళ్ళు పెరగకుండా కత్తిరించు కోవడం మొదటి జాగ్రత్త. తను తీసుకునే ఆహారం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శుచిగా శుభ్రంగా

రాత్రిళ్ళు నిద్రమేల్కోవడం, అతిగా తిరగడం, ప్రయాణాలు, పొగతాగడం, ఉడికీ ఉడకని మాంసం తినడం.... ఇవన్నీ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో చేయకూడని పనులు.

పులుపు, కారం, మషాలాలు ఈ వ్యాధికి శత్రువులు. పులిహోర, గోంగూరపచ్చడి, ఆవకాయ ఇవన్నీ మనసు చంపుకోవలసిన వస్తు విశేషాలని గుర్తించాలి.

ఆకుకూరల్లో - గోంగూర, బచ్చలికూర, పళ్ళలో మామిడి, ద్రాక్ష, చింత, రేగు వగైరా పుల్లటివన్నీ, కాయల్లో మునగ, ఎర్రగుమ్మడి, దోస, దొండ, దుంపల్లో కంద, బంగాళా దుంప, వెల్లుల్లి.... ఇవన్నీ తినకూడనివే!

తియ్యగా వుంటుందని బెల్లం, మజాగా వుంటుందని మద్యం మొదలుపెడితే అమీబియాసిస్ తగ్గదు.

## అమీబియాసిస్‌లో చేయదగిన పథ్యం

పాతబియ్యంతో వండిన అన్నాన్ని తినాలి. అదీ వేడివేడిగా వున్నప్పుడే తినాలి. చిన్న సెనగలు, కందులతో కట్టుకాచుకొని తాగవచ్చు. అంతేగాని, చింతపండు రసంపోసి మషాలాలు దట్టించి సాంబారు కాచుకొని తాగితే కడుపు మంటెత్తిపోతుంది.

మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో పరమౌషధం. చిలికిన మజ్జిగ ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది. అరటిపళ్లు, నేరేడు పళ్ళు, వెలగపండు, పెద్ద ఉసిరికాయ, దానిమ్మ పండు, మారేడుపండు, తాటిపండు.... పళ్లలో ఈ రోగులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాల్సినవి ఇవి.

ధనియాలు, వాము, జీలకర్ర, పిప్పళ్ళు, శొంఠి, ఇవన్నీ జీర్ణశక్తిని, ఆకలిని పెంచి పేగులకు ఆహారాన్ని వంటపట్టించే శక్తినిస్తాయి. వీటిని తరచుగా వాడడం మంచిది.

భోజనానికి ముందు అల్లం, సైంధవలవణం కలిపి నూరిన మిశ్రమాన్ని మొదటి ముద్దతో తీసుకుంటే, ఆహారంపట్ల రుచి, హితవులు లేని లక్షణాలు తగ్గిపోతాయి.

కనీసం 10వపాలు నీరు ఆవిరయ్యేలా కాచి చల్లార్చిన నీరు తాగమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

## నామోషీ అనుకోకుండా జాగ్రత్తలు పాటించండి!

ఇవన్నీ ఒక ఎత్తు. అమీబియాసిస్ రోగి ముందుగా గోళ్ళు పెరగకుండా కత్తిరించు కోవడం మొదటి జాగ్రత్త. తను తీసుకునే ఆహారం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ శుచిగా శుభ్రంగా

రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయమే దాన్ని తినడం వలన పేగుల్లో చల్లగా వుంటుంది. అన్నంలో పెరుగువేసుకొని తినడానికీ, అన్నంతో సహా తోడుకున్న పెరుగు అన్నానికీ తేడా వుంటుంది. ఇది దండిగా వుండి, హోటల్ టిఫిన్ల మీదకు ధ్యాసను పోనీయకుండా ఆపుతుంది.

బైట చిరుతిళ్ళు తగ్గించుకోగల్గిన నాడే అమీబియాసిస్ నుంచి విముక్తి.

చల్ల ఎక్కువగా తాగండి. "చల్ల"గా వుంటుంది

మజ్జిగలో ఉపయోగకారకమైన 'లాక్టోబాసిల్లై' అనే బాక్టీరియా వుంది! ఇది పేగులోపలి పొరల్ని పునర్నిర్మించి పేగులు శిధిలం కాకుండా కాపాడుతుంది! ఈ విధంగా పేగుల్లో అమీబియాసిస్ వ్యాధిని నిర్మూలించగలిగే గొప్ప అణ్వాస్త్రంగా మజ్జిగను చెప్పుకోవాలి!

రోజూ ఒక లీటరు పరిమాణంలో మజ్జిగ తాగండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి మీ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన మజ్జిగ, ఐస్‌ముక్కలు కలిపిన మజ్జిగ, అల్లం మసాలాలు కలిపి ప్యాక్‌చేసి బజార్లో అమ్మే మజ్జిగలు తాగకండి! అవి మీకు ఏ మాత్రం ఉపయోగపడకపోగా ఎక్కువ నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి కూడా!



రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి ఆ అన్నంతో సహా తోడుపెట్టి ఉదయమే దాన్ని తినడం వలన పేగుల్లో చల్లగా వుంటుంది. అన్నంలో పెరుగువేసుకొని తినడానికీ, అన్నంతో సహా తోడుకున్న పెరుగు అన్నానికీ తేడా వుంటుంది. ఇది దండిగా వుండి, హోటల్ టిఫిన్ల మీదకు ధ్యాసను పోనీయకుండా ఆపుతుంది.

బైట చిరుతిళ్ళు తగ్గించుకోగల్గిన నాడే అమీబియాసిస్ నుంచి విముక్తి.

చల్ల ఎక్కువగా తాగండి. "చల్ల"గా వుంటుంది

మజ్జిగలో ఉపయోగకారకమైన 'లాక్టోబాసిల్లై' అనే బాక్టీరియా వుంది! ఇది పేగులోపలి పొరల్ని పునర్నిర్మించి పేగులు శిధిలం కాకుండా కాపాడుతుంది! ఈ విధంగా పేగుల్లో అమీబియాసిస్ వ్యాధిని నిర్మూలించగలిగే గొప్ప అణ్వాస్త్రంగా మజ్జిగను చెప్పుకోవాలి!

రోజూ ఒక లీటరు పరిమాణంలో మజ్జిగ తాగండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధి మీ కంట్రోల్లో వుంటుంది.

ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన మజ్జిగ, ఐస్‌ముక్కలు కలిపిన మజ్జిగ, అల్లం మసాలాలు కలిపి ప్యాక్‌చేసి బజార్లో అమ్మే మజ్జిగలు తాగకండి! అవి మీకు ఏ మాత్రం ఉపయోగపడకపోగా ఎక్కువ నష్టాన్ని కల్గిస్తాయి కూడా!



3. ఆముదం మంచిది తెచ్చుకొని, దాంతో ఆహారపదార్థాలు వండుకొంటే చాలా మంచిది. ఆముదంలో వండిన గారెలు ఈ వ్యాధిలో చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. ఆముదాన్ని నేరుగా తీసుకున్నా మంచిదే! మలబద్ధకం వున్న రోగులకు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే దివ్యౌషధం ఆముదం!

4. గులాబీ పువ్వుల రేకుల్ని తీసుకొని వాటిని పల్చగా పొరలా పళ్ళెంలో పరవండి. దానిమీద పంచదార చల్లండి. పైన మళ్ళీ గులాబీరేకులు పరవండి. దానిమీద పంచదార మళ్ళీ చల్లండి. ఇలా పొరలు పొరలుగా గులాబీరేకులమీద పంచదార చల్లుతూ ఒక పాతకగా పేర్చి రోజూ నీటితోగానీ, పన్నీటితోగానీ తడపండి. కొన్ని రోజులకు రేకులు, పంచదార కలిసి మిశ్రమంగా మారి లేహ్యం అవుతుంది. రోజాపుష్పలేహ్యం పేరుతో ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది కూడా. దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే మృదు విరేచనం అవటమే కాకుండా రక్తశుద్ధిని కూడా కల్గిస్తుంది. చలవచేస్తుంది. పైత్యపు వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.

5. ఇంగువని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, శనగగింజంత మాత్రలే కట్టుకుని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే మలద్వారం దగ్గర మంట, నొప్పి, విరేచనంతో కలిసి నెత్తురు పడడం, జిగురు తగ్గుతాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

6. ఆవాలు ఒక చెంచా తీసుకొని చన్నీళ్ళతో నూరి త్రాగిస్తే కడుపులో బాధలు తగ్గుతాయి. అధికంగా మూత్రం వెళ్ళడం ఆగుతుంది. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. పొట్టకు, పేగులకు బలంగా వుంటుంది.

7. ఉప్పునీళ్ళు వాంతినీ, విరేచనాన్ని అయ్యేలా చేసి పేగుల్ని శుభ్రం చేస్తాయి.

8. ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము... ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలోగానీ, టిఫెన్లలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ రోజూ తీసుకొంటే, ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం తేలికగా వుంటుంది. కడుపులో పాములు పోతాయి. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. పిల్లలకు అజీర్ణం, కడుపులో నొప్పి తగ్గుతాయి. విరేచనం చక్కగా అవుతుంది. మూత్రం బంధించినప్పుడు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

ధాన్యకాదిలేహ్యం అనే మందు బజార్లో దొరుకుతుంది. ఇది విరేచనాన్ని మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

3. ఆముదం మంచిది తెచ్చుకొని, దాంతో ఆహారపదార్థాలు వండుకొంటే చాలా మంచిది. ఆముదంలో వండిన గారెలు ఈ వ్యాధిలో చాలా బాగా పనిచేస్తాయి. ఆముదాన్ని నేరుగా తీసుకున్నా మంచిదే! మలబద్ధకం వున్న రోగులకు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే దివ్యౌషధం ఆముదం!
4. గులాబీ పువ్వుల రేకుల్ని తీసుకొని వాటిని పల్చగా పొరలా పళ్ళెంలో పరవండి. దానిమీద పంచదార చల్లండి. పైన మళ్ళీ గులాబీరేకులు పరవండి. దానిమీద పంచదార మళ్ళీ చల్లండి. ఇలా పొరలు పొరలుగా గులాబీరేకులమీద పంచదార చల్లుతూ ఒక పాతకగా పేర్చి రోజూ నీటితోగానీ, పన్నీటితోగానీ తడపండి. కొన్ని రోజులకు రేకులు, పంచదార కలిసి మిశ్రమంగా మారి లేహ్యం అవుతుంది. రోజాపుష్పలేహ్యం పేరుతో ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది కూడా. దీన్ని రోజూ తీసుకుంటే మృదు విరేచనం అవటమే కాకుండా రక్తశుద్ధిని కూడా కల్గిస్తుంది. చలవచేస్తుంది. పైత్యపు వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిది.
5. ఇంగువని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, శనగగింజంత మాత్రలే కట్టుకుని ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటే మలద్వారం దగ్గర మంట, నొప్పి, విరేచనంతో కలిసి నెత్తురు పడడం, జిగురు తగ్గుతాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.
6. ఆవాలు ఒక చెంచా తీసుకొని చన్నీళ్ళతో నూరి త్రాగిస్తే కడుపులో బాధలు తగ్గుతాయి. అధికంగా మూత్రం వెళ్ళడం ఆగుతుంది. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. పొట్టకు, పేగులకు బలంగా వుంటుంది.
7. ఉప్పునీళ్ళు వాంతినీ, విరేచనాన్ని అయ్యేలా చేసి పేగుల్ని శుభ్రం చేస్తాయి.
8. ధనియాలు, జీలకఱ్ఱ, వాము... ఈ మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని అన్నంలోగానీ, టిఫెన్లలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ రోజూ తీసుకొంటే, ఆకలి పెరుగుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం తేలికగా వుంటుంది. కడుపులో పాములు పోతాయి. కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. పిల్లలకు అజీర్ణం, కడుపులో నొప్పి తగ్గుతాయి. విరేచనం చక్కగా అవుతుంది. మూత్రం బంధించినప్పుడు ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.
ధాన్యకాదిలేహ్యం అనే మందు బజార్లో దొరుకుతుంది. ఇది విరేచనాన్ని మృదువుగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

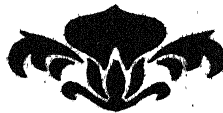
చలవచేస్తాయి. గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్కకూర వంటి పుల్లని కూరలు వాతాన్ని కల్గించి, మలబద్ధకాన్నిస్తాయి. అందుకే వీటిని తినేప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి.

19. ఉల్లికాడలకూర రుచిగా వుంటుంది. వాతం, మూలవ్యాధులు, మొలలు వగైరా బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనం బంధించి సరిగా అవని వారికి తప్పకుండా మేలు చేస్తుంది.

20. శుచిగా, శుభ్రంగా వున్న మంచినీటిని బాగా మరిగించి, చల్లార్చి, సబ్బు గిలకరించి ఆ నీటితో ఎనీమా చేసుకోవడం మంచిది.

మలబద్ధకం మనిషి బద్ధకానికి గుర్తు. బద్ధకిష్టుగా బ్రతికే మనిషి వలన ఎంత ఉపయోగం వుంటుందో మనకు తెలుసు. మలబద్ధకం వలన మనిషికి అతని శరీరం కూడా అంతే నిరుపయోగంగా వుంటుంది. జీవితంలో ఏ విజయాలూ సాధించలేని అయోగ్యతకు కేవలం మలబద్ధకమే ఒక్కోసారి కారణం అవుతూ వుంటుంది.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మీలో ఏ మాత్రం కన్పిస్తున్నా ముందు జాగ్రత్తపడండి. ఆ తర్వాత మలబద్ధకం అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. ఆ అనేక వ్యాధులు తిరిగి మలబద్ధకాన్ని పెంచుతూ వుంటాయి. ఇలా వ్యాధులూ, మలబద్ధకం పెనవేసుకు పెరుగుతాయి. సమస్త రోగవర్ధకం మలబద్ధకం అన్నదందుకే!



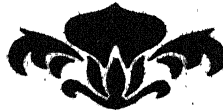
చలవచేస్తాయి. గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్కకూర వంటి పుల్లని కూరలు వాతాన్ని కల్గించి, మలబద్ధకాన్నిస్తాయి. అందుకే వీటివి తినేప్పుడు జాగ్రత్తగా వుండాలి.

19. ఉల్లికాడలకూర రుచిగా వుంటుంది. వాతం, మూలవ్యాధులు, మొలలు వగైరా బాధల్ని తగ్గిస్తుంది. విరేచనం బంధించి సరిగా అవని వారికి తప్పకుండా మేలు చేస్తుంది.

20. శుచిగా, శుభ్రంగా వున్న మంచినీటిని బాగా మరిగించి, చల్లార్చి, సబ్బు గిలకరించి ఆ నీటితో ఎనీమా చేసుకోవడం మంచిది.

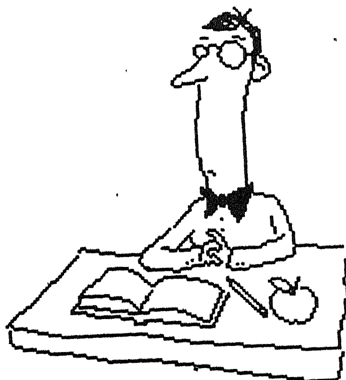
మలబద్ధకం మనిషి బద్ధకానికి గుర్తు. బద్ధకిష్టుగా బ్రతికే మనిషి వలన ఎంత ఉపయోగం వుంటుందో మనకు తెలుసు. మలబద్ధకం వలన మనిషికి అతని శరీరం కూడా అంతే నిరుపయోగంగా వుంటుంది. జీవితంలో ఏ విజయాలూ సాధించలేని అయోగ్యతకు కేవలం మలబద్ధకమే ఒక్కోసారి కారణం అవుతూ వుంటుంది.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలు మీలో ఏ మాత్రం కన్పిస్తున్నా ముందు జాగ్రత్తపడండి. ఆ తర్వాత మలబద్ధకం అనేక వ్యాధులకు కారణం అవుతుంది. ఆ అనేక వ్యాధులు తిరిగి మలబద్ధకాన్ని పెంచుతూ వుంటాయి. ఇలా వ్యాధులూ, మలబద్ధకం పెనవేసుకు పెరుగుతాయి. సమస్త రోగవర్ధకం మలబద్ధకం అన్నదందుకే!



1. చలవ చేస్తాయి గసగసాలు ! ఎప్పుడూ వేడి చేస్తోందని బాధపడే ఉష్ణశరీరతత్వం వున్నవారికి పేగులు లోపల ఎసిడిటీ పెరిగి ఉడికిపోకుండా కాపాడతాయి.
2. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగులోపలి మ్యూకస్ పొర విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. 'జిగురు' 'బంక'తో విరేచనం అవుతుందని అంటుంటారు. ఇలా పేగు లోపలి పొర పోవడం వలన పేగులు శిధిలం అవుతాయి. గసగసాలు ఈ వ్యాధిలో పేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి. దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి తేనెతోగాని, నేతితోగాని తీసుకొంటే మంచిది 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ తీసుకోవచ్చు కొన్నాళ్ళపాటు!
3. నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా పైన బంకవిరేచనాలు వ్యాధిలో చెప్పినట్లే తీసుకోవచ్చు. గసగసాలను నీళ్ళలోనూరి ఆ రసాన్ని తీసి పంచదార కలిపి తాగించవచ్చు. విరేచనాలు తక్కున ఆగుతాయి.
4. గసగసాలని దోరగా వేయించి పంచదార కలిపి 1/2 చెంచా ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తర్వాత తీసుకొంటే గుండెకు మేలు చేస్తుందని వైద్య శాస్త్రంలో వుంది !
5. ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. శీఘ్రస్కలనం నివారించబడ్తుంది. రతి సంతృప్తి కలుగుతుంది అదీ పరిమితంగా తీసుకొన్నప్పుడు.
6. గసగసాల్ని వేడిచేసి, గుడ్డలో మూటగట్టి ఆ మూటని వాసన చూస్తూ పడుకోండి ! గాఢనిద్ర పడ్తుంది కమ్మగా! కలతలు, కలవరింతలూ వుండవు.

ఇవన్నీ అప్పుడప్పుడూ, పరిమితంగా అత్యవసరమైనప్పుడు మాత్రమే చేయవలసిన చికిత్సలని మరొక్కసారి గుర్తు చేస్తున్నాను.



1. చలవ చేస్తాయి గసగసాలు ! ఎప్పుడూ వేడి చేస్తోందని బాధపడే ఉష్ణశరీరతత్వం వున్నవారికి పేగులు లోపల ఎసిడిటీ పెరిగి ఉడికిపోకుండా కాపాడతాయి.

2. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగులోపలి మ్యూకస్ పొర విరేచనం ద్వారా బైటకు పోతుంది. 'జిగురు' 'బంక'తో విరేచనం అవుతుందని అంటుంటారు. ఇలా పేగు లోపలి పొర పోవడం వలన పేగులు శిధిలం అవుతాయి. గసగసాలు ఈ వ్యాధిలో పేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి. దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి తేనెతోగాని, నేతితోగాని తీసుకొంటే మంచిది 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా వరకూ తీసుకోవచ్చు కొన్నాళ్ళపాటు!

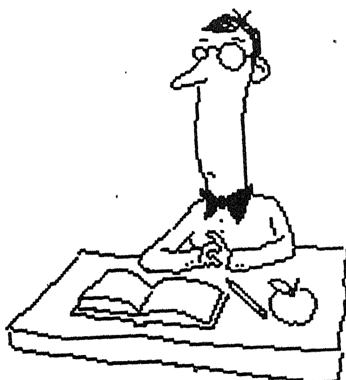
3. నీళ్ళ విరేచనాల వ్యాధిలో కూడా పైన బంకవిరేచనాలు వ్యాధిలో చెప్పినట్లే తీసుకోవచ్చు. గసగసాలను నీళ్ళలోనూరి ఆ రసాన్ని తీసి పంచదార కలిపి తాగించవచ్చు. విరేచనాలు తక్కున ఆగుతాయి.

4. గసగసాలని దోరగా వేయించి పంచదార కలిపి 1/2 చెంచా ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తర్వాత తీసుకొంటే గుండెకు మేలు చేస్తుందని వైద్య శాస్త్రంలో వుంది !

5. ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. శీఘ్రస్ఖలనం నివారించబడ్తుంది. రతి సంతృప్తి కలుగుతుంది అదీ పరిమితంగా తీసుకొన్నప్పుడు.

6. గసగసాల్ని వేడిచేసి, గుడ్డలో మూటగట్టి ఆ మూటని వాసన చూస్తూ పడుకోండి ! గాఢనిద్ర పడ్తుంది కమ్మగా! కలతలు, కలవరింతలూ వుండవు.

ఇవన్నీ అప్పుడప్పుడూ, పరిమితంగా అత్యవసరమైనప్పుడు మాత్రమే చేయవలసిన చికిత్సలని మరొక్కసారి గుర్తు చేస్తున్నాను.



5. నీళ్ళలో ఉప్పువేసి బాగామరిగించి చల్లార్చి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు అంగిటలో పుక్కిట పట్టండి. గొంతులో పుళ్ల తగ్గుతాయి. టాన్సిల్స్ లో వాపు తగ్గుతుంది. అంగిటిలో నీరు పట్టిన పుండు కూడా తగ్గుతుంది. గొంతు పూసింది అంటారే ఇది పుక్కిట పడితే ఆ పూతపోతుంది.

6. వేడిఅన్నంలో మెత్తటి ఉప్పు వేసుకొని, నెయ్యి కలుపుకొని రెండు ముద్దలు ముందుగా తిని ఆ తర్వాత అన్నం తినండి అన్నంతిన్న తర్వాత వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

7. ఉప్పును ఏదోక ఒకింతఅధికంగా తీసుకొంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

8. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉప్పు మంచిదే! అయితే, నొప్పులు వాపులు తగ్గేందుకు పాడే బిల్లల వల్ల కాళ్లకుగాని, శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లోగానీ నీరు వస్తుంది. ఇలా నీరు పట్టినప్పుడు ఉప్పును వేయించి గుడ్డలో మూటగట్టి కాపు పెట్టుకోండి. ఉప్పు కాపు వలన నొప్పి వాపు, నీరు మూడు తగ్గుతాయి.

9 శరారానికి నీరు పట్టినప్పుడు, బీ.పీ.ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఉప్పుని కడుపులోకి తీసుకోవడం బాగా తగ్గించేయాలి.

10 కార్టికోస్టిరాయిడ్స్, హార్మోన్లు ఎక్కువగా వాడుతున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా ఉప్పుని తగ్గించేయాలి. ఈ మందులు వాడుతున్నవారు ఉప్పు మానకపోతే శరీరానికి నీరు వస్తుంది.

11. నెత్తురుతో కూడిన వాంతులు అవుతున్నప్పుడు గ్లాసుడు చన్నీళ్ళలో ఉప్పుకలిపి తాగించండి. అసలే వాంతులౌతుంటే ఉప్పునీళ్ళు కలపమంటారేమిటీ.... అనకండి. ఉప్పునీరు లోనికి వెళ్ళడం వలన రక్తంపడటం ఆగుతుంది.

12. తేలు, మండ్రగప్ప, కందిరీగ వంటివి కుట్టినప్పుడు వెంటనే ఇలానే చన్నీళ్ళలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగండి. వాటి విషప్రభావం మీ శరీరం మీద పడకుండా విరిగిపోతుంది.

13. ఉప్పు తినమన్నా ం కదా అని అతిగా తినకండి ఉప్పు మితిమీరి తినే వారికి ఎముకలు గట్టి పడవు. వీర్యంలో పట్టు తగ్గుతుంది.

14. మీ బావిలోవిగానీ, మీ పంపులోవిగాని నీరు కొద్దిగా చవ్వగా వుంటుంటే మీకు పెద్దగా నష్టం ఏమీ జరగదు. కానీ, మరీ ఉప్పగా.వుంటే మాత్రం పైత్యం చేస్తాయి. వేడి చేస్తాయి. త్రాగునీటిగా అవి మంచివికావనే చెప్పాలి!

15. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకొన్నప్పుడు, సాల్ట్ బిస్కట్లు మరీ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు, ఉప్పు ఎక్కువగా వున్న వంటలు తినవలసివచ్చినప్పుడు - నెయ్యిగానీ, చలవచేసే ఏ ఆహారపదార్థాన్నిగాని, మజ్జిగ గానీ తీసుకొంటే ఉప్పు వలన కలిగిన దోషం విరిగిపోతుంది. నిమ్మరసం కూడా మంచిదే!

5. నీళ్ళలో ఉప్పువేసి బాగామరిగించి చల్లార్చి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు అంగిటలో పుక్కిట పట్టండి. గొంతులో పుళ్లు తగ్గుతాయి. టాన్సిల్స్ లో వాపు తగ్గుతుంది. అంగిటిలో నీరు పట్టిన పుండు కూడా తగ్గుతుంది. గొంతు పూసింది అంటారే ఇది పుక్కిట పడితే ఆ పూతపోతుంది.

6. వేడిఅన్నంలో మెత్తటి ఉప్పు వేసుకొని, నెయ్యి కలుపుకొని రెండు ముద్దలు ముందుగా తిని ఆ తర్వాత అన్నం తినండి అన్నంతిన్న తర్వాత వచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

7. ఉప్పును ఏదోక ఒకింతఅధికంగా తీసుకొంటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

8. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ ఉప్పు మంచిదే! అయితే, నొప్పులు వాపులు తగ్గేందుకు వాడే బిళ్లల వల్ల కాళ్లకుగాని, శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లోగానీ నీరు వస్తుంది. ఇలా నీరు పట్టినప్పుడు ఉప్పును వేయించి గుడ్డలో మూటగట్టి కాపు పెట్టుకోండి. ఉప్పు కాపు వలన నొప్పి వాపు, నీరు మూడు తగ్గుతాయి.

9 శరారానికి నీరు పట్టినప్పుడు, బీ.పీ.ఎక్కువగా వున్నప్పుడు ఉప్పుని కడుపులోకి తీసుకోవడం బాగా తగ్గించేయాలి.

10 కార్టికోస్టిరాయిడ్స్, హార్మోన్లు ఎక్కువగా వాడ్తున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా ఉప్పుని తగ్గించేయాలి. ఈ మందులు వాడ్తున్నవారు ఉప్పు మానకపోతే శరీరానికి నీరు వస్తుంది.

11. నెత్తురుతో కూడిన వాంతులు అవుతున్నప్పుడు గ్లాసుడు చన్నీళ్ళలో ఉప్పుకలిపి తాగించండి. అసలే వాంతులౌతుంటే ఉప్పునీళ్ళు కలపమంటారేమిటీ.... అనకండి. ఉప్పునీరు లోనికి వెళ్ళడం వలన రక్తంపడటం ఆగుతుంది.

12. తేలు, మండ్రగప్ప, కందిరీగ వంటివి కుట్టినప్పుడు వెంటనే ఇలానే చన్నీళ్ళలో ఉప్పు కలుపుకొని తాగండి. వాటి విషప్రభావం మీ శరీరం మీద పడకుండా విరిగిపోతుంది.

13. ఉప్పు తినమన్నాం కదా అని అతిగా తినకండి ఉప్పు మితిమీరి తినే వారికి ఎముకలు గట్టి పడవు. వీర్యంలో పట్టు తగ్గుతుంది.

14. మీ బావిలోవిగానీ, మీ పంపులోవిగాని నీరు కొద్దిగా చవ్వగా వుంటుంటే మీకు పెద్దగా నష్టం ఏమీ జరగదు. కానీ, మరీ ఉప్పగా.వుంటే మాత్రం పైత్యం చేస్తాయి. వేడి చేస్తాయి. త్రాగునీటిగా అవి మంచివికావనే చెప్పాలి!

15. ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకొన్నప్పుడు, సాల్ట్ బిస్కట్లు మరీ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు, ఉప్పు ఎక్కువగా వున్న వంటలు తినవలసివచ్చినప్పుడు - నెయ్యిగానీ, చలవచేసే ఏ ఆహారపదార్థాన్నిగాని, మజ్జిగ గానీ తీసుకొంటే ఉప్పు వలన కలిగిన దోషం విరిగిపోతుంది. నిమ్మరసం కూడా మంచిదే!

## వేడి శరీరాన్ని సౌమ్యపరుస్తుంది సొర

దాహంగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి. కడుపులో మంటగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి!

మూత్రం మంటగా, పచ్చగా వెళ్తున్నపుడు సొరకాయని తీసుకోండి.

వేడి చేసి పొడి దగ్గు వస్తున్నప్పుడు, సిగరెట్లు అధికంగా కాల్చడం వలన పైత్యం, గొంతులో మంట ఎక్కువగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి.

ఎప్పుడూ వేడి చేసినట్లు శరీరం మంటలుగా వుండటం, జ్వరం వచ్చినట్లు బాధపెట్టడం, కళ్ళు మంటలు వున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా సొరకాయని తీసుకోండి!

వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికి శరీరాన్ని సౌమ్య పరుస్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు లైంగిక వాంఛ తగ్గుతుంది. లైంగిక శక్తి కూడా తక్కువగానే వుంటుంది. సంతృప్తి పెద్దగా వుండదు. వీర్యం వదుల్తున్నప్పుడు విపరీతమైన మంట పుడుతుంది! ఒక్కోసారి ఆ వీర్యంలో వేడి స్త్రీలకు కూడా మంటని కల్గిస్తూ వుంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం అవుతుంటాయి. వైద్యుణ్ణి సంప్రదించండి. ఇంట్లో మాత్రం సొరకాయని తీసుకోండి. వీర్యం చల్లగా వుంటుంది.

## సొరని సద్వినియోగపరచుకునే ఉపాయాలు ఇవిగో....

సొరగింజలకు వీర్యాన్ని చల్లబరిచే శక్తి ఎక్కువగా వుంది. గింజల్ని ఎండబెట్టి, వలిచి లోపలి పప్పు తీసుకొని, తగినంత పంచదార కలిపి మెత్తగా దంచి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండుమూడుసార్లు తినండి. దేహకాంతిని పెంపొందిస్తుంది. వీర్యంలో మంటని తగ్గిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని, లైంగిక శక్తినీ కల్గిస్తుంది! సొరకాయని తీసుకుంటే జలుబు చేస్తున్నవారు చలవ కోసం సొరగింజలు తీసుకోవచ్చు. ఇవి జలుబు చేయకపోవచ్చు!!

సొరకాయని పైతోలు చెక్కి, సన్నగా ముక్కలు తరిగి, కొద్దిగా పెసరపప్పు వేసి ఎక్కువ నీళ్ళుపోసి బాగా ఉడకబెట్టి తీసిన కట్టు తాగండి. అమితమైన చలవనిస్తుంది. లేతసొరకాయ ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి రసంతీసి కాలినచోట పిండండి. చల్లగా వుంటుంది! ఈ రసంతో కాలిన భాగాన్ని మాటిమాటికీ తడుపుతూ వుంటే మంట, బాధ తగ్గుతాయి పుళ్ళు చీము పోయకుండా కూడా కాపాడుకోవచ్చు.

సొరకాయల మొక్క ఆకుల్ని దంచి తీసిన రసంలో వేయించిన జీలకర్ర పొడిని కలిపి తాగండి- రక్తవృద్ధి కల్గుతుంది. వేడి తగ్గుతుంది. గర్భాశయ దోషాలకు మంచిది. అకారణంగా మైల వెళ్తున్న స్త్రీలకు ఇది మంచి ఉపాయం.

ఈ విధంగా 'మీ శరీరాన్ని చల్లబరిచే సొర - మీకై మీరు వేడికి వేసుకునే తెర'-అంటే అతిశయోక్తి కాదు!!

## వేడి శరీరాన్ని సౌమ్యపరుస్తుంది సొర

దాహంగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి. కడుపులో మంటగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి!

మూత్రం మంటగా, పచ్చగా వెళ్తున్నపుడు సొరకాయని తీసుకోండి.

వేడి చేసి పొడి దగ్గు వస్తున్నప్పుడు, సిగరెట్లు అధికంగా కాల్చడం వలన పైత్యం, గొంతులో మంట ఎక్కువగా వున్నప్పుడు సొరకాయని తీసుకోండి.

ఎప్పుడూ వేడి చేసినట్లు శరీరం మంటలుగా వుండటం, జ్వరం వచ్చినట్లు బాధపెట్టడం, కళ్ళు మంటలు వున్నప్పుడు తప్పనిసరిగా సొరకాయని తీసుకోండి!

వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికి శరీరాన్ని సౌమ్య పరుస్తుంది. మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది. శరీరంలో వేడి ఎక్కువగా వున్నప్పుడు లైంగిక వాంఛ తగ్గుతుంది. లైంగిక శక్తి కూడా తక్కువగానే వుంటుంది. సంతృప్తి పెద్దగా వుండదు. వీర్యం వదుల్తున్నప్పుడు విపరీతమైన మంట పుడుతుంది! ఒక్కోసారి ఆ వీర్యంలో వేడి స్త్రీలకు కూడా మంటని కల్గిస్తూ వుంటుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో యాంటీబయాటిక్స్ అవసరం అవుతుంటాయి. వైద్యుణ్ణి సంప్రదించండి. ఇంట్లో మాత్రం సొరకాయని తీసుకోండి. వీర్యం చల్లగా వుంటుంది.

## సొరని సద్వినియోగపరచుకునే ఉపాయాలు ఇవిగో....

సొరగింజలకు వీర్యాన్ని చల్లబరిచే శక్తి ఎక్కువగా వుంది. గింజల్ని ఎండబెట్టి, వలిచి లోపలి పప్పు తీసుకొని, తగినంత పంచదార కలిపి మెత్తగా దంచి 1 చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండుమూడుసార్లు తినండి. దేహకాంతిని పెంపొందిస్తుంది. వీర్యంలో మంటని తగ్గిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని, లైంగిక శక్తినీ కల్గిస్తుంది! సొరకాయని తీసుకుంటే జలుబు చేస్తున్నవారు చలవ కోసం సొరగింజలు తీసుకోవచ్చు. ఇవి జలుబు చేయకపోవచ్చు!!

సొరకాయని పైతోలు చెక్కి, సన్నగా ముక్కలు తరిగి, కొద్దిగా పెసరపప్పు వేసి ఎక్కువ నీళ్ళుపోసి బాగా ఉడకబెట్టి తీసిన కట్టు తాగండి. అమితమైన చలవనిస్తుంది. లేతసొరకాయ ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి రసంతీసి కాలినచోట పిండండి. చల్లగా వుంటుంది! ఈ రసంతో కాలిన భాగాన్ని మాటిమాటికీ తడుపుతూ వుంటే మంట, బాధ తగ్గుతాయి పుళ్ళు చీము పోయకుండా కూడా కాపాడుకోవచ్చు.

సొరకాయల మొక్క ఆకుల్ని దంచి తీసిన రసంలో వేయించిన జీలకర్ర పొడిని కలిపి తాగండి- రక్తవృద్ధి కల్గుతుంది. వేడి తగ్గుతుంది. గర్భాశయ దోషాలకు మంచిది. అకారణంగా మైల వెళ్తున్న స్త్రీలకు ఇది మంచి ఉపాయం.

ఈ విధంగా 'మీ శరీరాన్ని చల్లబరిచే సొర - మీకై మీరు వేడికి వేసుకునే తెర'-అంటే అతిశయోక్తి కాదు!!

అవును! వగరు, చేదు కూడా కలిసిన భోజనం చేస్తేనే సరయిన శక్తి వచ్చినట్లు లెక్క! ముందుగా ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని అర్థం చేసుకోవలసిందిగా మనవి! కాకరకాయలు తెల్లగా వుండేవి మంచివి - ఆకుపచ్చగా వుండే వాటికన్నా!

1. మధుమేహ వ్యాధికి వంటగదిలో దొరికే వాటిలో కాకరకాయని మించిన ఔషధం ఇంకొకటి లేదు. మెంతులకన్నా, కాకరకాయలు ఇంకా ఎక్కువ శక్తిగల్గినవి! రోగితోపాటు ఇంట్లో అందరూ తినేందుకు అవకాశం వున్న ఆహారం. అన్నిరకాలుగానూ మేలేగాని, కీడుచేయనివి కాకరకాయలు. రోగిలో షుగర్ నిల్వలు తగ్గేందుకు శక్తివంచన లేకుండా పాటుపడతాయి.
2. పక్షవాతంతో మొదలుపెట్టి కీళ్ళవాతం వరకూ, సయాటికా నడుంనొప్పితో మొదలుపెట్టి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వరకూ సమస్త వాతవ్యాధుల్లోనూ కాకరకాయలు మేలు చేస్తాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. నొప్పుల తీవ్రతని కంట్రోలు చేస్తాయి. మీరు వాడుతున్న మందులు త్వరగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. లేత కాకర కాయల్ని మాత్రమే ఎంచుకోవాలి సుమా!
3. జ్వరం పడి లేచిన వారికి కొన్నాళ్ళపాటు కాకరకాయని వండిపెట్టడం మంచిది. పథ్యంగా ఆహారం తీసుకోమని చెప్పినప్పుడు కాకరకాయ పథ్యం కూరగా ఉపయోగిస్తుంది. చింతపండు, వుల్లిపాయ కారం, నూనె అతిగా వేయకుండా జాగ్రత్తగా వండుకుంటే మంచిది.
4. దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, తుమ్ములు, దురదలు వివిధ ఎలెర్జీ వ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులన్నింటిలో కాకరకాయ ఎంతగానో వ్యాధి నివారణకు తోడ్పడుతుంది. ఎలెర్జి తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం వున్నవారికి ముఖ్యంగా తరచూ కాకరకాయని వండిపెడితే కలిగే ఉపయోగాలు ఎన్నెన్నో!! అన్ని ఎలెర్జీ లక్షణాలూ నెమ్మదిస్తాయి.
5. కాకరకాయలు లేతవి వండుకుని తింటే - జీర్ణశక్తిని సరిచేస్తాయి. తేలికగా అరిగేలా చేస్తాయి. అన్నం తిన్న తర్వాత భుక్తాయాసం లేకుండా శరీరం తేలిగ్గా వుంటుంది.
6. శీఘ్ర స్ఖలనం వ్యాధి మీద కాకరకాయ అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని చాలామంది ఊహించివుండరు. త్వరగా స్ఖలనం అయిపోయి, సుఖప్రాప్తి సరిగా లేదని భావించే మగవారికి కాకరకాయని వండిపెడితే మేలుచేస్తుంది. వీర్యస్తంభనకారి కాకర!

అవును! వగరు, చేదు కూడా కలిసిన భోజనం చేస్తేనే సరయిన శక్తి వచ్చినట్లు లెక్క! ముందుగా ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని అర్థం చేసుకోవలసిందిగా మనవి!

కాకరకాయలు తెల్లగా వుండేవి మంచివి - ఆకుపచ్చగా వుండే వాటికన్నా!

1. మధుమేహ వ్యాధికి వంటగదిలో దొరికే వాటిలో కాకరకాయని మించిన ఔషధం ఇంకొకటి లేదు. మెంతులకన్నా, కాకరకాయలు ఇంకా ఎక్కువ శక్తిగల్గినవి! రోగితోపాటు ఇంట్లో అందరూ తినేందుకు అవకాశం వున్న ఆహారం. అన్నిరకాలుగానూ మేలేగాని, కీడుచేయనివి కాకరకాయలు. రోగిలో షుగర్ నిల్వలు తగ్గేందుకు శక్తివంచన లేకుండా పాటుపడతాయి.

2. పక్షవాతంతో మొదలుపెట్టి కీళ్ళవాతం వరకూ, సయాటికా నడుంనొప్పితో మొదలుపెట్టి మైగ్రేన్ తలనొప్పి వరకూ సమస్త వాతవ్యాధుల్లోనూ కాకరకాయలు మేలు చేస్తాయి. వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. నొప్పుల తీవ్రతని కంట్రోలు చేస్తాయి. మీరు వాడుతున్న మందులు త్వరగా పనిచేసేలా చేస్తాయి. లేత కాకర కాయల్ని మాత్రమే ఎంచుకోవాలి సుమా!

3. జ్వరం పడి లేచిన వారికి కొన్నాళ్ళపాటు కాకరకాయని వండిపెట్టడం మంచిది. పథ్యంగా ఆహారం తీసుకోమని చెప్పినప్పుడు కాకరకాయ పథ్యం కూరగా ఉపయోగిస్తుంది. చింతపండు, వుల్లిపాయ కారం, నూనె అతిగా వేయకుండా జాగ్రత్తగా వండుకుంటే మంచిది.

4. దగ్గు, ఆయాసం, జలుబు, తుమ్ములు, దురదలు వివిధ ఎలెర్జీ వ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులన్నింటిలో కాకరకాయ ఎంతగానో వ్యాధి నివారణకు తోడ్పడుతుంది. ఎలెర్జి తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది. దగ్గు, ఆయాసం వున్నవారికి ముఖ్యంగా తరచూ కాకరకాయని వండిపెడితే కలిగే ఉపయోగాలు ఎన్నెన్నో!! అన్ని ఎలెర్జీ లక్షణాలూ నెమ్మదిస్తాయి.

5. కాకరకాయలు లేతవి వండుకుని తింటే - జీర్ణశక్తిని సరిచేస్తాయి. తేలికగా అరిగేలా చేస్తాయి. అన్నం తిన్న తర్వాత భుక్తాయాసం లేకుండా శరీరం తేలిగ్గా వుంటుంది.

6. శీఘ్ర స్ఖలనం వ్యాధి మీద కాకరకాయ అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని చాలామంది ఊహించివుండరు. త్వరగా స్ఖలనం అయిపోయి, సుఖప్రాప్తి సరిగా లేదని భావించే మగవారికి కాకరకాయని వండిపెడితే మేలుచేస్తుంది. వీర్యస్తంభనకారి కాకర!

# పేగుల సంరక్షణకు రక్షణ కవచం "దాల్చిన చెక్క"

మాంసాహారులతోపాటు శాకాహారులు కూడా ఇష్టపడే సుగంధ ద్రవ్యం దాల్చిన చెక్క!

మంచి సువాసనగావుండి, ఆహారపదార్థానికి అదనపు రుచిని అందిస్తుంది. కొద్దిగా వగరుగా, తియ్యతియ్యగా, ఘాటుగా వుండే దాల్చిన చెక్క కొద్దిగా వేడిచేస్తే చేయవచ్చునుగానీ, కడుపులో వాతాన్ని అమాంతం తగ్గిస్తుంది!

అజీర్తిని పోగొట్టి జీర్ణశక్తిని కల్గించడంలో దాల్చిన చెక్క అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని అన్నంలో ఆహారపదార్థంగానే కాక, మెత్తగా దంచిన పొడినిగాని, నీళ్ళతోనూరి తీసిన రసంగానీ విడిగా తీసుకొంటే మనకు కావలసిన ఫలితాలన్నీ దక్కుతాయి.

దాల్చిన చెక్క మనకి ఎన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడ్తుందో గమనించండి!

1. గొంతులో కఫాన్ని కరిగిస్తుంది. దగ్గు జలుబు ఆయాసం, ఎలెర్జీ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది.
2. వాత వ్యాధులన్నింటిలో దాల్చిన చెక్క రసంగాని, దాల్చిన చెక్క పొడినిగానీ తీసుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది. అందువలన నొప్పి తీవ్రత కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.
3. పైత్యం చేసిన అన్ని సందర్భాల్లోనూ దాల్చిన చెక్క మంచిది. కడుపులో మంట, గుండెలో మంట, కడుపులో నొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నప్పుడు దాల్చిన చెక్క మేలు చేస్తుంది!
4. జిగట విరేచనాలు, నీళ్ళు విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, అజీర్తి విరేచనాలు కట్టుకోవడానికి దాల్చిన చెక్క చక్కగా తోడ్పడుతుంది.
5. వాంతులు కూడా తగ్గుతాయి.

# పేగుల సంరక్షణకు రక్షణ కవచం
# "దాల్చిన చెక్క'

మాంసాహారులతోపాటు శాకాహారులు కూడా ఇష్టపడే సుగంధ ద్రవ్యం దాల్చిన చెక్క!

మంచి సువాసనగావుండి, ఆహారపదార్థానికి అదనపు రుచిని అందిస్తుంది. కొద్దిగా వగరుగా, తియ్యతియ్యగా, ఘాటుగా వుండే దాల్చిన చెక్క కొద్దిగా వేడిచేస్తే చేయవచ్చునుగానీ, కడుపులో వాతాన్ని అమాంతం తగ్గిస్తుంది!

అజీర్తిని పోగొట్టి జీర్ణశక్తిని కల్గించడంలో దాల్చిన చెక్క అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని అన్నంలో ఆహారపదార్థంగానే కాక, మెత్తగా దంచిన పొడినిగాని, నీళ్ళతోనూరి తీసిన రసంగానీ విడిగా తీసుకొంటే మనకు కావలసిన ఫలితాలన్నీ దక్కుతాయి.

దాల్చిన చెక్క మనకి ఎన్ని రకాలుగా ఉపయోగపడ్తుందో గమనించండి!

1. గొంతులో కఫాన్ని కరిగిస్తుంది. దగ్గు జలుబు ఆయాసం, ఎలెర్జీ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మేలు చేస్తుంది.
2. వాత వ్యాధులన్నింటిలో దాల్చిన చెక్క రసంగాని, దాల్చిన చెక్కపొడినిగానీ తీసుకొంటే వాతం తగ్గుతుంది. అందువలన నొప్పి తీవ్రత కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.
3. పైత్యం చేసిన అన్ని సందర్భాల్లోనూ దాల్చిన చెక్క మంచిది. కడుపులో మంట, గుండెలో మంట, కడుపులో నొప్పి, గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్నప్పుడు దాల్చిన చెక్క మేలు చేస్తుంది!
4. జిగట విరేచనాలు, నీళ్ళు విరేచనాలు, రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, అజీర్తి విరేచనాలు కట్టుకోవడానికి దాల్చిన చెక్క చక్కగా తోడ్పడుతుంది.
5. వాంతులు కూడా తగ్గుతాయి.

# రోగాలను రానీయని హంగు, ఆర్భాటం ఇంగువ

శాకాహారులు మాత్రమే తినే ఆహారపదార్థంగా ముద్రపడిన ఇంగువని మనం పూర్తిగా సద్వినియోగపరచుకోవడం లేదనిపిస్తోంది!

దాని సువాసన ఎంత వేసినా ఇంకా చాలలేదనిపిస్తుంది కొందరికి! పక్కింట్లో ఇంగువ తిరగమాత వేసుకొంటుంటే ఈ ఇంట్లో ముక్కు మూసుకొంటుంటారు కొందరు.

ఇంగువని కేవలం కరివేపాకులా ఓ సుగంధ ద్రవ్యంగా భావించుకొంటే ఇలానే అనిపిస్తుంది. కానీ, అదొక గొప్ప ఔషధంగా భావించుకొని శ్రద్ధగా వాడుకున్నప్పుడు అది కల్గించగలిగే మేలు అనూహ్యంగా వుంటుంది!

తుమ్మ చెట్టునించి తుమ్మ జిగుర్ని తీసినట్లే ఇంగువ చెట్టునించి ఇంగువ జిగుర్ని తీస్తారు. అది నల్లగా, మెత్తగా ఉంటుంది. అలా వుండేదే అసలైన ఇంగువ!

మనకి బజార్లో దొరికే పాల ఇంగువ పలుకులకి ఇంగువ వాసన వుంటుంది గానీ అది నిజమైన ఇంగువ కాదు. బజార్లో దొరికే ఇంగువ పలుకులకి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకునే సుగుణాలేమీ వుండవు! నల్లగా మెత్తగా వుండే అసలైన ఇంగువని సంపాదించుకోగలిగితే చాలా మంచిది! డబ్బులు ఇస్తామన్నా కల్తీలేని వస్తువుని మన వ్యాపారులు అమ్మరు. అది వారి నిజాయితీ!

అసలైన నల్ల ఇంగువ వేడి చేస్తుంది. కానీ కడుపులో నొప్పిని, మలద్వారం దగ్గర నొప్పినీ, మూత్ర పిండాల్లోంచి వచ్చే నొప్పిని, గర్భాశయంలోంచి వచ్చే నొప్పిని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

# రోగాలను రానీయని హంగు, ఆర్భాటం ఇంగువ

శాకాహారులు మాత్రమే తినే ఆహారపదార్థంగా ముద్రపడిన ఇంగువని మనం పూర్తిగా సద్వినియోగపరచుకోవడం లేదనిపిస్తోంది!

దాని సువాసన ఎంత వేసినా ఇంకా చాలలేదనిపిస్తుంది కొందరికి! పక్కింట్లో ఇంగువ తిరగమాత వేసుకొంటుంటే ఈ ఇంట్లో ముక్కు మూసుకొంటుంటారు కొందరు.

ఇంగువని కేవలం కరివేపాకులా ఓ సుగంధ ద్రవ్యంగా భావించుకొంటే ఇలానే అనిపిస్తుంది. కానీ, అదొక గొప్ప ఔషధంగా భావించుకొని శ్రద్ధగా వాడుకున్నప్పుడు అది కల్గించగలిగే మేలు అనూహ్యంగా వుంటుంది!

తుమ్మ చెట్టునించి తుమ్మ జిగుర్ని తీసినట్లే ఇంగువ చెట్టునించి ఇంగువ జిగుర్ని తీస్తారు. అది నల్లగా, మెత్తగా ఉంటుంది. అలా వుండేదే అసలైన ఇంగువ!

మనకి బజార్లో దొరికే పాల ఇంగువ పలుకులకి ఇంగువ వాసన వుంటుంది గానీ అది నిజమైన ఇంగువ కాదు. బజార్లో దొరికే ఇంగువ పలుకులకి ఇప్పుడు మనం చెప్పుకునే సుగుణాలేమీ వుండవు! నల్లగా మెత్తగా వుండే అసలైన ఇంగువని సంపాదించుకోగలిగితే చాలా మంచిది! డబ్బులు ఇస్తామన్నా కల్తీలేని వస్తువుని మన వ్యాపారులు అమ్మరు. అది వారి నిజాయితీ!

అసలైన నల్ల ఇంగువ వేడి చేస్తుంది. కానీ కడుపులో నొప్పిని, మలద్వారం దగ్గర నొప్పినీ, మూత్ర పిండాల్లోంచి వచ్చే నొప్పిని, గర్భాశయంలోంచి వచ్చే నొప్పిని చక్కగా తగ్గిస్తుంది.

9. ప్రసవానంతరం ఇంగువని తీసుకొంటే గర్భసంచి త్వరగా కుంచించుకొంటుంది!

10. హిస్టీరియా, మూర్ఛలు, ఫిట్స్ వ్యాధుల్లో ఇంగువ మేలు చేస్తుంది.

11. తరచూ దగ్గు వస్తున్నవారు, ఎలెర్జీ వలన కొన్ని వస్తువులు సరిపడక దగ్గుతో బాధపడుతున్న వారు, అతిగా పొగత్రాగడం వలన దగ్గు వస్తున్న వారూ ఇంగువ మాత్రలు వేసుకొంటే దగ్గు నెమ్మదిస్తుంది.

12. నల్లమందు, గంజాయి, బ్రౌన్ షుగర్ వంటి మాదక ద్రవ్యాలను అధికంగా తీసుకొన్న వ్యక్తులకి ఇంగువ కలిసిన నీళ్ళు బాగా తాగించండి. వాంతులు అయి మాదక ద్రవ్యాలు బైటకు పోతాయి. వాటికి విరుగుడుగా కూడా పని చేస్తుంది.

13. జీర్ణశక్తిని కాపాడటం ఇంగువ ప్రధాన బాధ్యత! పేగుల్ని సంరకించడం దాని డ్యూటీ! పేగుల్లో పెరిగే సూక్ష్మ జీవుల్ని, ఏలిక పాముల్ని కూడా వెళ్ళగొట్టి, జీర్ణక్రియని సక్రమంగా కొనసాగింప చేస్తుంది ఇంగువ!

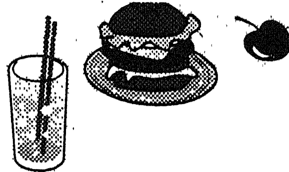
చదివారు కదా... ఇంగువ మహత్యం! ఇప్పుడు మొట్ట మొదటి ప్రశ్ననే వేసుకొందాం... ఇంగువ తినే శాకాహారులుగానీ, ఇంగువ తినని మాంసాహారులుగానీ, ఇంగువని నిజంగా సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారా....?

లేదనే చెప్పాలి!

ముద్ద ఇంగువని తక్కువ మోతాదులో చిన్నచిన్న మాత్రలుగా చేసుకొని రోజూ రెండు మూడుసార్లు తీసుకొంటే అనేక వ్యాధుల్లో అద్భుత నివారణగా పనిచేస్తుంది.

'హింగ్వాష్టక చూర్ణం' అనే మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని అన్నంలో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే చాలా రుచిగా వుంటుంది. లేదా మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

రోజూ హింగ్వాష్టక చూర్ణం తీసుకొంటే వ్యాధులనేవే రావు. ఎందుకంటే జీర్ణకోశం బలంగా వుంచడమె ఈ హింగ్వాష్టక చూర్ణం బాధ్యత కాబట్టి, జీర్ణకోశం బలంగా వుంటే శరీరానికి ఏ వ్యాధులూ రావన్నదే హామీ!!





# అవసరానికి వాడుకొని అవతల పారేయకండి! విషాలకు విరుగుడు కరివేపాకు

అవసరానికి వాడుకొని విడిచిన బట్టల్ని విసిరేసినట్లు కొందరు చాలా విషయాల్ని అవి ఎంత విలువైనవైనా సరే చులకనగా చూస్తుంటారు.

సరిగ్గా అలానే చులకనకు గురయ్యే కరివేపాకు గురించి ఈ పుస్తకంలో మాట్లాడుకోకపోతే, మనం కూడా కరివేపాకు లాంటి అత్యద్భుతమైన ఓ వనమూలికని అశ్రద్ధచేసి చులకనచేసిన వాళ్ళమే అవుతాం!!

కరివేపాకుని తిరగమూతల్లో సువాసనకోసమే వేసుకుంటామని మనవాళ్ళ అభిప్రాయం. అందుకనే, అన్నం తినేప్పుడు కరివేపాకులు ఒకటీ అరా వస్తే తీసి అవతల పారేస్తాం. దాన్ని సువాసనకోసం మాత్రమే వంటల్లో వేసుకుంటున్నాం అనుకోవటం మొదటి తప్పు. తినేప్పుడు తీసిపారేయటం అంతకన్నా పెద్దతప్పు. మన మేలుకోసం పనిచేసే ఒక అద్భుతమైన ఔషధీయుక్త ద్రవ్యంపట్ల మనం ప్రదర్శించవలసిన గౌరవం ఇదికాదని సవినయంగా మనవి చేసుకుంటున్నాను.

మీ పెరట్లో కరివేపాకు చెట్టువుంటే, దానిపైనుంచి వీచేగాలులే మీకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని తెచ్చిపెడతాయి. వాతావరణ కాలుష్యం అధికంగా వున్నచోట కరివేపాకు మొక్కలు నాటితే విషవాయువుల ప్రభావం తగ్గుతుంది. వేపచెట్టే అనుకొంటాంగానీ, వేపచెట్టుతోపాటు కరివేపాకు చెట్టుకూడా మన పెరట్లో వుండటం అత్యవసరం.

9. ప్రసవానంతరం ఇంగువని తీసుకొంటే గర్భసంచి త్వరగా కుంచించుకొంటుంది!
10. హిస్టీరియా, మూర్ఛలు, ఫిట్స్ వ్యాధుల్లో ఇంగువ మేలు చేస్తుంది.
11. తరచూ దగ్గు వస్తున్నవారు, ఎలెర్జీ వలన కొన్ని వస్తువులు సరిపడక దగ్గుతో బాధపడ్తున్న వారు, అతిగా పొగత్రాగడం వలన దగ్గు వస్తున్న వారూ ఇంగువ మాత్రలు వేసుకొంటే దగ్గు నెమ్మదిస్తుంది.
12. నల్లమందు, గంజాయి, బ్రౌన్ షుగర్ వంటి మాదక ద్రవ్యాలను అధికంగా తీసుకొన్న వ్యక్తులకి ఇంగువ కలిసిన నీళ్ళు బాగా తాగించండి. వాంతులు అయి మాదక ద్రవ్యాలు బైటకు పోతాయి. వాటికి విరుగుడుగా కూడా పని చేస్తుంది.
13. జీర్ణశక్తిని కాపాడటం ఇంగువ ప్రధాన బాధ్యత! పేగుల్ని సంరకించడం దాని డ్యూటీ! పేగుల్లో పెరిగే సూక్ష్మ జీవుల్ని, ఏలిక పాముల్ని కూడా వెళ్ళగొట్టి, జీర్ణక్రియని సక్రమంగా కొనసాగింప చేస్తుంది ఇంగువ!

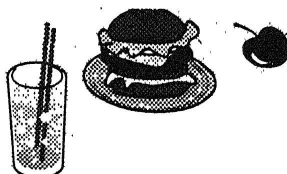
చదివారు కదా... ఇంగువ మహత్యం! ఇప్పుడు మొట్ట మొదటి ప్రశ్నే వేసుకొందాం... ఇంగువ తినే శాకాహారులుగానీ, ఇంగువ తినని మాంసాహారులుగానీ, ఇంగువని నిజంగా సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారా....?

లేదనే చెప్పాలి!

ముద్ద ఇంగువని తక్కువ మోతాదులో చిన్నచిన్న మాత్రలుగా చేసుకొని రోజూ రెండు మూడుసార్లు తీసుకొంటే అనేక వ్యాధుల్లో అద్భుత నివారణగా పనిచేస్తుంది.

'హింగ్వాష్టక చూర్ణం' అనే మందు ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని అన్నంలో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే చాలా రుచిగా వుంటుంది. లేదా మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు.

రోజూ హింగ్వాష్టక చూర్ణం తీసుకొంటే వ్యాధులనేవే రావు. ఎందుకంటే జీర్ణకోశం బలంగా వుంచడమే ఈ హింగ్వాష్టక చూర్ణం బాధ్యత కాబట్టి, జీర్ణకోశం బలంగా వుంటే శరీరానికి ఏ వ్యాధులూ రావన్నదే హామీ!!



గమ్మత్తేమిటంటే, కరివేపాకు యొక్క వేరు, బెరడు, గింజలు, పూలు అన్నీ వైద్యప్రయోజనాలు కలిగి వుండటమే కాకుండా, వీటన్నింటికీ ఇంచుమించు సమానగుణాలే వున్నాయి.

చిరుచేదుగా, కొద్దిగా వగరుగా, ఒకింత కారంగా బాగా సువాసనగా వుండే కరివేపమొక్కలో పనికిరాని భాగం అంటూ లేదు.

1. శరీరానికీ, పొట్టకీ, పేగులకీ బలాన్నివ్వటం కరివేపాకు డ్యూటీ!
2. ఆహారపదార్థానికి రుచిని కల్గించటానికే కాదు దీన్ని ప్రత్యేకంగా ఒక ఔషధంలా తీసుకొంటే నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది కూడా!
3. శరీరం ఎల్లప్పుడూ చల్లగా వుండి, చెమట అధికంగా పట్టే తత్త్వం వున్నవారికి కరివేపాకు వేడిని కల్గిస్తుంది. కరివేపాకుని మెత్తగా దంచి రోజూ అన్నంలో ఒక ఆహారపదార్థంగా తీసుకొంటే ఈ బాధలు తగ్గడమే కాక, చెమటలో దుర్గంధం, దుర్వాసన తగ్గుతాయి.
4. చర్మానికి కాంతిని, మంచి రంగునిచ్చే లక్షణం కూడా కరివేపాకుకు ఉందని శాస్త్రం చెప్తోంది.
5. న్యూమోనియా, బ్రాంకయిటిస్ వంటి ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ముచేరే వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు ఎలెర్జీవ్యాధులు, ఉబ్బసం, తెల్లవారుఝామున అదేపనిగా తుమ్ములతో బాధపడ్తున్నవారు, ఎప్పుడూ జలుబుతో సతమతమవుతున్నవారు తప్పనిసరిగా రోజూ కరివేపాకు పొడిని తీసుకొంటే చాలా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు (ఎండినది) ఈ మూడింటిని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగాదంచి, తగినంత ఉప్పుగానీ సైంధవలవణంగానీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ అన్నంలోనూ, టిఫిన్లలోనూ, మజ్జిగలోనూ ఈ పొడిని తినండి. రోజు మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాలు చొప్పున తీసుకొంటే కఫం తగ్గడమే కాకుండా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
6. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జీర్ణాశయం లోపలి మ్యూకస్‌పొర ధ్వంసం అయి, జీర్ణశక్తి దెబ్బతింటుంది. ఒక్కసారి విరేచన బద్ధకం ఇంకోసారి అతిగా జిగురుతోకూడిన విరేచనాలతో బాధపడ్తూ పేగులో పలుగులు దింపినట్లుంటుంది పరిస్థితి. అటువంటి పరిస్థితిలో ధనియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకుతో చేసిన ఈ పొడిని అన్నంలోగానీ,

గమ్మత్తేమిటంటే, కరివేపాకు యొక్క వేరు, బెరడు, గింజలు, పూలు అన్నీ వైద్యప్రయోజనాలు కలిగి వుండటమే కాకుండా, వీటన్నింటికీ ఇంచుమించు సమానగుణాలే వున్నాయి.

చిరుచేదుగా, కొద్దిగా వగరుగా, ఒకింత కారంగా బాగా సువాసనగా వుండే కరివేపమొక్కలో పనికిరాని భాగం అంటూ లేదు.

1. శరీరానికీ, పొట్టకీ, పేగులకీ బలాన్నివ్వటం కరివేపాకు డ్యూటీ!
2. ఆహారపదార్థానికి రుచిని కల్గించటానికే కాదు దీన్ని ప్రత్యేకంగా ఒక ఔషధంలా తీసుకొంటే నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది కూడా!
3. శరీరం ఎల్లప్పుడూ చల్లగా వుండి, చెమట అధికంగా పట్టే తత్త్వం వున్నవారికి కరివేపాకు వేడిని కల్గిస్తుంది. కరివేపాకుని మెత్తగా దంచి రోజూ అన్నంలో ఒక ఆహారపదార్థంగా తీసుకొంటే ఈ బాధలు తగ్గడమే కాక, చెమటలో దుర్గంధం, దుర్వాసన తగ్గుతాయి.
4. చర్మానికి కాంతిని, మంచి రంగునిచ్చే లక్షణం కూడా కరివేపాకుకు ఉందని శాస్త్రం చెప్తోంది.
5. న్యూమోనియా, బ్రాంకయిటిస్ వంటి ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ముచేరే వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారు ఎలెర్జీవ్యాధులు, ఉబ్బసం, తెల్లవారుఝామున అదేపనిగా తుమ్ములతో బాధపడ్తున్నవారు, ఎప్పుడూ జలుబుతో సతమతమవుతున్నవారు తప్పనిసరిగా రోజూ కరివేపాకు పొడిని తీసుకొంటే చాలా మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు (ఎండినది) ఈ మూడింటిని విడివిడిగా నేతిలో వేయించి మెత్తగాదంచి, తగినంత ఉప్పుగానీ సైంధవలవణంగానీ కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ అన్నంలోనూ, టిఫిన్లలోనూ, మజ్జిగలోనూ ఈ పొడిని తినండి. రోజు మొత్తం మీద ఐదారు చెంచాలు చొప్పున తీసుకొంటే కఫం తగ్గడమే కాకుండా జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
6. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో జీర్ణాశయం లోపలి మ్యూకస్‌పొర ధ్వంసం అయి, జీర్ణశక్తి దెబ్బతింటుంది. ఒక్కసారి విరేచన బద్ధకం ఇంకోసారి అతిగా జిగురుతోకూడిన విరేచనాలతో బాధపడ్తూ పేగులో పలుగులు దింపినట్లుంటుంది పరిస్థితి. అటువంటి పరిస్థితిలో ధనియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకుతో చేసిన ఈ పొడిని అన్నంలోగానీ,

13. ఈ చెట్టు బెరడుపొడిని వెన్నపూసతో కలిపి కీటకాలు కుట్టినచోట రాస్తే విషదోషం తగ్గుతుంది.

14. కరివేపాకు కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. అందుకని, దీన్ని నేతిలో వేయించటం, ధనియాలు జీలకర్రలతో కలిపి తీసుకోవటం వలన వేడి చేయకుండా వుంటుంది.

15. కరివేపాకు మెదడుకు కూడా మంచిదని ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. రక్తదోషాలు, పైత్యపు దోషాలన్నింటిలోనూ దీన్ని వాడుకొంటే చికిత్స త్వరగా ఫలితాన్నిస్తుంది.

16. కేన్సర్ వ్యాధిలో కూడా కరివేపాకు మంచిదని శాస్త్రవేత్తల సూచన.

17. పాలల్లో కరివేపాకులు వేసి ఉడికించి తాగితే కడుపులో వున్న విషదోషాలు, రకరకాల బాక్టీరియాల వలన కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లూ తగ్గుతాయి.

18. కరివేపాకు కాయని, పండుని కూడా చక్కగా ఎండించి మెత్తగా దంచి, కరివేపాకుకు బదులుగా వాడుకోవచ్చు. వేడి ఎక్కువగా వున్నవారు చెమట అతిగా పట్టేవారూ ఇద్దరూ దీన్ని వాడుకోవచ్చు.

దీనివలన శరీర ఉష్ణోగ్రత సమస్థితికి వస్తుంది. రోజూ అన్నంలో తింటే భోజనంలో వుండే విషదోషాలు పోతాయి. ఈ విధంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపదార్ధంగానూ, అనారోగ్యకరమైన విషాలకు విరుగుడుగానూ వుండే కరివేపాకును కేవలం తిరగమూతలో వేసుకునే ఆకుగానే భావిస్తే నష్టపోతోంది మనమే గానీ, వేరెవరో కాదని గుర్తించగలిగితే మంచిది!



13. ఈ చెట్టు బెరడుపొడిని వెన్నపూసతో కలిపి కీటకాలు కుట్టినచోట రాస్తే విషదోషం తగ్గుతుంది.

14. కరివేపాకు కొద్దిగా వేడిచేస్తుంది. అందుకని, దీన్ని నేతిలో వేయించటం, ధనియాలు జీలకర్రలతో కలిపి తీసుకోవటం వలన వేడి చేయకుండా వుంటుంది.

15. కరివేపాకు మెదడుకు కూడా మంచిదని ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. రక్తదోషాలు, పైత్యపు దోషాలన్నింటిలోనూ దీన్ని వాడుకొంటే చికిత్స త్వరగా ఫలితాన్నిస్తుంది.

16. కేన్సర్ వ్యాధిలో కూడా కరివేపాకు మంచిదని శాస్త్రవేత్తల సూచన.

17. పాలల్లో కరివేపాకులు వేసి ఉడికించి తాగితే కడుపులో వున్న విషదోషాలు, రకరకాల బాక్టీరియాల వలన కలిగే ఇన్‌ఫెక్షన్‌లూ తగ్గుతాయి.

18. కరివేపాకు కాయని, పండుని కూడా చక్కగా ఎండించి మెత్తగా దంచి, కరివేపాకుకు బదులుగా వాడుకోవచ్చు. వేడి ఎక్కువగా వున్నవారు చెమట అతిగా పట్టేవారూ ఇద్దరూ దీన్ని వాడుకోవచ్చు.

దీనివలన శరీర ఉష్ణోగ్రత సమస్థితికి వస్తుంది. రోజూ అన్నంలో తింటే భోజనంలో వుండే విషదోషాలు పోతాయి. ఈ విధంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారపదార్థంగానూ, అనారోగ్యకరమైన విషాలకు విరుగుడుగానూ వుండే కరివేపాకును కేవలం తిరగమూతలో వేసుకునే ఆకుగానే భావిస్తే నష్టపోతోంది మనమే గానీ, వేరెవరో కాదని గుర్తించగలిగితే మంచిది!



# మా వద్ద స్టాకులో మధులత పబ్లికేషన్స్ వారి నవలలు

## యర్రంశెట్టి శాయి

| | |
|---|---|
| త్రీమెన్ ఆర్మీ | 45.00 |
| బాచులర్ మదర్ | 45.00 |

## చందు సోంబాబు

| | |
|---|---|
| అంగరక్షకుడు | 45.00 |
| అతని భార్య ప్రియుడు | 40.00 |
| మొగుడే కావాలా ! | 36.00 |

## మాగుంట దయాకర్

| | |
|---|---|
| ఇండియా గేట్ | 40.00 |

## గిరిజ శ్రీభగవాన్

| | |
|---|---|
| రేచుక్క | 40.00 |
| యుద్ధభేరి | 36.00 |
| శాసన ధిక్కారి | 36.00 |

## శివరామ్

| | |
|---|---|
| లవర్స్ గిఫ్ట్ | 36.00 |
| ప్రైవేట్ ప్లేస్ | 36.00 |
| లవ్ క్లినిక్ | 34.00 |

## పానుగంటి

| | |
|---|---|
| నిశ్శబ్ద జ్వాల | 40.00 |

## శైలకుమార్

| | |
|---|---|
| ఒడిలో ఉయ్యాల | 36.00 |

## శ్యాంబాబు

| | |
|---|---|
| రుధిర యజ్ఞం | 40.00 |
| డాన్స్ ఆఫ్ డెత్ | 36.00 |

## బి.శ్రీరామ్

| | |
|---|---|
| ప్రేమ + ప్రేమ | 30.00 |

## దేవినేని ఉష

| | |
|---|---|
| సస్పెన్స్ క్వీన్ | 36.00 |

## వింధ్యా రాణి

| | |
|---|---|
| మృత్యుగీతం | 36.00 |

## జి.వి.అమరేశ్వరరావు

| | |
|---|---|
| బ్లాక్ష్వాన్ | 40.00 |
| హానీమూన్ | 38.00 |
| రామ్‌నగర్ చౌరస్తా | 38.00 |

## ఎన్.ఎస్.నాగిరెడ్డి

| | |
|---|---|
| క్రిమినల్ గ్యాంగ్ | 40.00 |
| కొంటె అబ్బాయిలు-కోణంగి అమ్మాయిలు | 40.00 |
| పులిపంజా | 36.00 |
| హెచ్చరిక | 36.00 |
| అధినేత | 36.00 |

## కొప్పిశెట్టి

| | |
|---|---|
| సాక్ష్యం | 40.00 |
| లేడీ టైగర్ | 45.00 |
| క్రేజీ బేబి | 36 00 |

## కె.కిరణ్‌కుమార్

| | |
|---|---|
| లాస్ట్ గేమ్ | 40.00 |
| ఎడారిలో గులాబీ | 36.00 |

## చందు హర్షవర్ధన్

| | |
|---|---|
| ఆడదొంగ | 45.00 |
| ఎ.కె.47 | 32.00 |
| ది బ్లడ్ | 40.00 |

## రమేష్ శంద్ర మహర్షి

| | |
|---|---|
| మహాసముద్రం | 50.00 |

## ఎం.ఎస్.భాను

| | |
|---|---|
| చుక్కల్లో చంద్రుడు | 34.00 |

## చిత్తూరి కోటేశ్వరరావు

| | |
|---|---|
| గుండె చప్పుళ్ళు | 25.00 |

## బొంపెల్లి పద్మ

| | |
|---|---|
| లవ్‌మీ డియర్ | 30.00 |

## అడపా చిరంజీవి

| | |
|---|---|
| ట్రంప్‌కార్డ్ | 36.00 |

# మా వద్ద స్టాకులో మధులత పబ్లికేషన్స్ వారి నవలలు

## యర్రంశెట్టి శాయి

త్రీమెన్ ఆర్మీ 45.00
బాచులర్ మదర్ 45.00

## చందు సోంబాబు

అంగరక్షకుడు 45.00
అతని భార్య ప్రియుడు 40.00
మొగుడే కావాలా ! 36.00

## మాగుంట దయాకర్

ఇండియా గేట్ 40.00

## గిరిజ శ్రీభగవాన్

రేచుక్క 40.00
యుద్ధభేరి 36.00
శాసన ధిక్కారి 36.00

## శివరామ్

లవర్స్ గిఫ్ట్ 36.00
ప్రైవేట్ ప్లేస్ 36.00
లవ్ క్లినిక్ 34.00

## పానుగంటి

నిశ్శబ్ద జ్వాల 40.00

## శైలకుమార్

ఒడిలో ఉయ్యాల 36.00

## శ్యాంబాబు

రుధిర యజ్ఞం 40.00
డాన్స్ ఆఫ్ డెత్ 36.00

## బి.శ్రీరామ్

ప్రేమ + ప్రేమ 30.00

## దేవినేని ఉష

సస్పెన్స్ క్వీన్ 36.00

## వింధ్యారాణి

మృత్యుగీతం 36.00

## జి.వి.అమరేశ్వరరావు

బ్లాక్వీన్ 40.00
హనీమూన్ 38.00
రామనగర్ చౌరస్తా 38.00

## ఎన్.ఎస్.నాగిరెడ్డి

క్రిమినల్ గ్యాంగ్ 40.00
కొంటె అబ్బాయిలు-కోణంగి
అమ్మాయిలు 40.00
పులిపంజా 36.00
హెచ్చరిక 36.00
అధినేత 36.00

## కొప్పిశెట్టి

సాక్ష్యం 40.00
లేడీ టైగర్ 45.00
క్రేజీ బేబి 36 00

## కె.కిరణ్‌కుమార్

లాస్ట్ గేమ్ 40.00
ఎడారిలో గులాబీ 36.00

## చందు హర్షవర్ధన్

ఆడదొంగ 45.00
ఎ.కె.47 32.00
ది బ్లడ్ 40.00

## రమేష్ శంద్ర మహర్షి

మహాసముద్రం 50.00

## ఎం.ఎస్.భాను

చుక్కల్లో చంద్రుడు 34.00

## చిత్తూరి కోటేశ్వరరావు

గుండె చప్పుళ్ళు 25.00

## బొంపెల్లి పద్మ

లవ్‌మీ డియర్ 30.00

## అడపా చిరంజీవి

ట్రంప్‌కార్డ్ 36.00